'' આ પુસ્તક તમારું જીવન બદલી નાખશે. ''

Mind's Alarm...
A complete action guide to Mind Power Awakening

મનનું એલાર્મ

મનની શક્તિઓને જગાડતી સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા





મૌલિક સોની

"સફળ અને સમૃદ્ધ વ્યક્તિ પણ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે તો સાવ સામાન્ય વ્યક્તિ જ હોય છે; પરંતુ ત્યારબાદ તે સફળ અને સમૃદ્ધ જીવન માટે પોતાના મનને કેળવે છે..."

सत्यमेव जयते

Government of Gujarat



પ્રસ્તાવના

મનની શક્તિઓ અગાધ અને અપાર છે. તે સર્જનાત્મક કે ખંડનાત્મક બને તે મુજબ વ્યક્તિના જીવન અને સમાજની સાથેના તેના અભિગમોનું મૂલ્યાંકન થતું હોય છે. હકારાત્મક અભિગમ સફળ જીવનનો રસ્તો કંડારે છે. આવા અંદર પડેલા અભિગમને કેળવવા માટે પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો માર્ગદર્શક બનીને જીવનમાં શુભ પરિવર્તન સિદ્ધ કરવામાં સફળતા આપે છે.

મૌલિકભાઈ સોની દ્વારા રચાયેલ પુસ્તકો 'તથાસ્તુ' તથા 'એલાર્મ' શુભ જીવન અને સફળ જીવનના અભિલાષીઓ માટે પ્રેરણારૂપ સંદેશ આપનારાં છે. જીવન માંગલ્યના ચાવીરૂપ સર્જન માટે શ્રી મૌલિકભાઈ સોની અને પુસ્તક પ્રકાશન માટે 'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યુથ ડેવલપમેન્ટ'ને અભિનંદન.

તા. ૦૬-૦૪-૨૦૧૧

- નરેન્દ્ર મોદી

મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

મનનું 'એલાર્મ' શીર્ષક શા માટે...?



આની શરૂઆત કરતાં પહેલાં હું આપને કેટલાક પ્રશ્ન પૂછવા ઇચ્છું છુ. શું તમે સુખી થવા ઇચ્છો છો, શું તમે સમૃદ્ધ થવા ઇચ્છો છો, શું તમે સફળ બનવા ઇચ્છો છો, શું તમે તંદુરસ્ત બનવા ઇચ્છો છો અને શું તમે માનસિક શાંતિ મેળવવા પણ ઇચ્છો છો..?

તો સાંભળી લો, એક ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર આપણે જે બનવું હોય તે બનાવનાર અને જે મેળવવું હોય તે બધું જ મેળવી પણ આપનાર શક્તિ તો આપણી અંદર જ છુપાયેલી છે. જેને આપણે *પરમશક્તિ, ઈશ્વરીય તત્ત્વ, આંતરિક ચેતના* વગેરે જેવાં નામોથી ઓળખીએ છીએ.

અને એક વૈજ્ઞાનિક તારણ અનુસાર આપણી અંદર છુપાયેલી આ અનંત શક્તિઓ આપણા મન (માઇન્ડ)ની શક્તિઓ જ છે એટલે કે આપણી અંદર જ મનની અનંત શક્તિઓનો ખજાનો સમાયેલો છે, પરંતુ આપણે તેનાથી સાવ જ અજાણ છીએ.

જો માત્ર મનની આ શક્તિઓને જાણીને જીવનમાં હકારાત્મક ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આપણે જીવનમાં જે ઇચ્છીએ તે બની શકીએ અને જે ઇચ્છીએ તે મેળવી પણ શકીએ જ ! દુનિયાની દરેક સફળ વ્યક્તિ, એ પછી અમિતાભ બચ્ચન હોય કે આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇન, મહાત્મા ગાંધી હોય કે મધર ટેરેસા, ધીરુભાઈ અંબાણી હોય કે બિલ ગેટ્સ દરેકે જાણ્યે-અજાણ્યે પોતાના મનની આ શક્તિઓનો ખૂબ જ ઉપયોગ કર્યો છે.

મનની કેળવણી દ્વારા મનની આ અદ્‌ભુત શક્તિઓને જાણીને જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા તમે પણ તેનો ઉપયોગ કરી જ શકો છો.

આ માટે મનની શક્તિઓની સમજ આપતું તેમજ તેના ઉપયોગથી જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટેની વૈજ્ઞાનિક તેમજ મેનેજમેન્ટ પદ્ધતિઓ શીખવતું મારું પ્રથમ પુસ્તક 'તથાસ્તુ' ઘણાંએ વાંચ્યું અને પત્રો, ઈ-મેઈલ તેમજ ફોન દ્વારા મને જણાવ્યું કે તેમના જીવનમાં 'તથાસ્તુ'થી ઘણો જ ફાયદો થયો અને જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન આવી ગયું.

અનેક લોકોએ તો મને કહ્યું કે તેમને મનની શક્તિઓની પદ્ધતિઓ વિશે વધુ ડિટેઈલમાં જાણવું અને શીખવું છે ત્યારે મારા મનમાં સતત એક વિચાર આવતો હતો કે મનની શક્તિઓનો સહેલાઈથી ઉપયોગ કરવા માટેની વધુ પદ્ધતિઓ વિશે જાણું અને તેના પર એક પુસ્તક પણ લખું. આ માટે મેં અનેક મહાન વ્યક્તિઓનાં જીવનચરિત્ર વાંચ્યાં તેમજ ઘણી સફળ વ્યક્તિઓને પણ મળ્યો.

જ્યારે મેં તેમની સફળતાનું રહસ્ય જાણ્યું ત્યારે હું તો એકદમ આશ્ચર્યમાં મુકાઈ ગયો, કારણ કે તેઓ જે પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને સફળ થયા હતા તે તો મનની શક્તિઓની જ એવી રહસ્યરૂપી પદ્ધતિઓ હતી કે જેનાથી મનની શક્તિઓનો ખૂબ જ સરળતાથી ઉપયોગ થાય.

દરેક ધર્મમાં આ જ કહેવાયું છે અને સ્વામી વિવેકાનંદ (૧૮૬૩-૧૯૦૨) જેવા મહાન સંતે પણ કહ્યું છે કે, "તમારી અંદર જ બધી શક્તિઓ છુપાયેલી છે, તમે જે ઈચ્છો તે બની શકો અને જે ઈચ્છો તે મેળવી પણ શકો જ. જરૂર છે માત્ર આ મનની શક્તિઓને જગાડવાની."

પછી શું ? મનમાં નક્કી કર્યું કે મનની શક્તિઓની જાગૃતિ માટેની પદ્ધતિઓની સરળ સમજૂતી દ્વારા મનની કેળવણી કરતું પુસ્તક તૈયાર કરવું અને તેનું નામ પણ *મનનું 'એલાર્મ'* જ રાખવું. જે ખરેખર તો મારી પહેલી પુસ્તક તથાસ્તુનો ભાગ-૨ જ છે.

હું તો માત્ર એ જ બતાવવા ઇચ્છું છું કે સરળ ભાષામાં લખાયેલ આ પુસ્તકમાં બતાવેલી પદ્ધતિઓ દ્વારા મને અને મારા હજારો પાર્ટિસિપન્ટ્સને આશ્ચર્યજનક પરિણામ મળ્યાં છે એટલે મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે જો તમે આ પદ્ધતિઓના પ્રયોગ કરશો તો તમારા જીવનમાં પણ અદ્‌ભુત પરિવર્તન જોવા મળશે.

આ માટે પુસ્તકરૂપી આ માર્ગદર્શકને નવલકથાની જેમ ઝડપી વાંચી જવાનું નથી, પરંતુ પાઠ્યપુસ્તકની જેમ ધીરજપૂર્વક સમજતા રહીને તેનો અભ્યાસ કરવાનો છે, વિગતોને પચાવવાની છે અને પુનરાવર્તન કરવાનું છે. સમજણ પાકી થયા પછી બીજી જ ક્ષણે અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરવાનું છે.

આ પુસ્તકના વિભાગ-૧માં આપણે મન - 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'ની સમજ કેળવીશું (પ્રથમ મનની શક્તિઓની સંપૂર્ણ સમજ આપતું પ્રેરણાત્મક પુસ્તક 'તથાસ્તુ' અવશ્ય વાચવું). ત્યારબાદ વિભાગ-૨માં આપણે જોઈશું અલાદીનના જાદુઈ ચિરાગરૂપી આવા આંતર મન દ્વારા 'તથાસ્તુ'ના આશિષ મેળવવા માટે મનને કેળવતી સાત રહસ્યરૂપી પદ્ધતિઓ.

તો ચાલો, જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે મનને કેળવવાની એક અદ્‌ભુત શરૂઆત કરીએ...

અનુક્રમ

વિભાગ - ૧

મન - 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'

- આમ હોવાનું કારણ શું હશે...?
- મન (માઇન્ડ)..
- સબકોન્શિયસ માઇન્ડ - 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'..

“જીવનમાં ક્યારેય કોઈ ઘટના આકસ્મિક બનતી નથી. દરેક ઘટના પાછળ ભગવાનની કોઈ યોજના જરૂર હોય છે.

અત્યારે તમે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો તેમાં પણ ભગવાનની કોઈ યોજના જ હશે ને..!”

મન - 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'

આમ હોવાનું કારણ શું હશે...?

હું નાનો હતો ત્યારે અમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ ખૂબ સારી હતી, પરંતુ બિઝનેસમાં નુકસાન જતાં અમે સાવ સામાન્ય કહી શકાય તેવી આર્થિક પરિસ્થિતિમાં આવી ગયા. તે સમયે હું સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતો હતો. મને નાનપણથી જ મનમાં સતત વિચાર આવતો કે મારે પણ જીવનમાં સફળ થવું છે અને આર્થિક તકલીફોમાંથી બહાર આવવું જ છે. આ માટે મેં અનેક પ્રયત્નો પણ કર્યા હતા, પરંતુ સફળતા મળતી જ નહોતી.

ત્યારે મારા મનમાં એક કોયડારૂપ પ્રશ્ન સતત ચાલતો હતો કે શા માટે પૈસાદાર માણસો પૈસાદાર છે અને ગરીબ માણસો ગરીબ; સુખી માણસો સુખી છે અને દુ:ખી માણસો દુ:ખી; સમૃદ્ધ માણસો સમૃદ્ધ છે અને સામાન્ય માણસો સામાન્ય; સફળ માણસો સફળ છે અને નિષ્ફળ માણસો નિષ્ફળ; તંદુરસ્ત માણસો તંદુરસ્ત છે અને બીમાર માણસો બીમાર ? શું આમ હોવાનું કોઈ કારણ હોઈ શકે ? એવું કંઈક તો છે જ, જે હું નથી જાણતો અને સફળ વ્યક્તિઓ જાણે છે.

મેં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રોના અનેક સફળ વ્યક્તિઓની મહાન સિદ્ધિઓ પાછળની સૂક્ષ્મ શક્તિને સમજવા માટેનો અભ્યાસ કર્યો. માત્ર વિશ્વપ્રસિદ્ધ જ નહીં, પરંતુ

જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં આગવું પ્રદાન કર્યું હોય તેવી વ્યક્તિઓની સફળતાનું રહસ્ય જાણવાનો પણ પ્રયાસ કર્યો. આ પ્રયાસમાં મારી અંતઃસ્ફૂરણાએ પણ મને ખૂબ જ સાથ આપ્યો અને મને સફળતાનું કારણ સમજાઈ ગયું.

કારણ એ જ હતું કે સફળતાના શિખરે બેઠેલા માણસો સફળતાનું કોઈક તો *રહસ્ય* જાણતા જ હોય છે, જેના અમલ દ્વારા જ તેઓ ઉત્તરોત્તર સફળતા મેળવતા જાય છે. આ રહસ્ય સામાન્ય માણસો જાણતા હોતા નથી. હું તો એમ કહીશ કે *જો તમે જેટલી સફળતા મેળવવા ઈચ્છો છો તેટલી નથી મેળવી શક્યા તો કોઈક તો બાબત કે રહસ્ય છે જે તમે નથી જાણતા.* આ રહસ્ય જાણવા અને અમલમાં મૂકવા અનેક લોકો પ્રયત્ન કરતા હોય છે, જેમ કે..

મારા એક સેમિનારની શરૂઆતમાં જ્યારે મેં બધાંને સેમિનારનો પરિચય આપ્યો ત્યારે એક ભાઈએ કહ્યું, "સર, મેં જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે છેલ્લાં ઘણાં વર્ષથી અનેક પ્રયત્નો કર્યા છે. મેં સફળતા, સ્વવિકાસ તેમજ જીવન જીવવાની કળા જેવા અનેક વિષયો પર દેશ-વિદેશના લેખકોનાં પુસ્તકોય વાંચ્યા. આ ઉપરાંત અત્યાર સુધીમાં મેં જીવન જીવવાની કળા, મનની શક્તિઓ વગેરે જેવા અનેક સેમિનાર અને વર્કશોપ પણ ભર્યા છે. તે સમયે તો મારામાં કંઈક કરવાનો ઉત્સાહ આવી જાય છે પણ થોડા સમયમાં જ તે ઉત્સાહ જતો રહે છે અને હું ફરીથી પાછો જ્યાં હતો ત્યાં જ આવી જાઉં છું."

ત્યારે મેં તેમને કહ્યું, "તમે જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે અનેક પુસ્તકો વાંચ્યાં, અનેક સેમિનાર અને વર્કશોપ પણ ભર્યા તે બદલ અભિનંદન અને આ જ બાબત દર્શાવે છે કે તમે તમારા જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે ખૂબ જ પ્રયત્નશીલ છો." મિત્રો, જો તમે પણ આમ કર્યું હોય તો હું તમને પણ અભિનંદન આપું છું.

ત્યારબાદ મેં તેમને કહ્યું કે શું તમે જાણો છો કે આ બધા પ્રયત્નો પાછળનો હેતુ શું હોય છે ? જીવનમાં નિરંતર સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને

તંદુરસ્તી મેળવવા માટે પોતાના મનને કેળવવું. મનને ચોક્કસ પદ્ધતિઓ દ્વારા કેળવવું એ જ સફળતાનું સાચું રહસ્ય છે.



યાદ રાખો : દુનિયાની કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે તો તે સાવ સામાન્ય વ્યક્તિ જ હોય છે; પરંતુ ત્યારબાદ તે સફળ અને સમૃદ્ધ જીવન માટે પોતાના મનને કેળવે છે અને તેથી જ તે સફળ બને છે.

અમે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન, યૌગિક સિદ્ધિઓ, વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને મેનેજમેન્ટ તેમજ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને મનની કેળવણી અને તે દ્વારા મનની શક્તિઓને વિકસાવવાનો એક અદ્ભુત વર્કશોપ તૈયાર કર્યો છે, જેમાં મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે કોન્શિયસ માઇન્ડની કેળવણી દ્વારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડને જીવનમાં ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે પ્રોગ્રામ કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.

ઉપર્યુક્ત અભિયાનમાં અમારા વર્કશોપને દ્વિતીય પુસ્તક સ્વરૂપે વધારો કરતો અમારો આ સ્વલ્પ પ્રયાસ છે. *મનની કેળવણી દ્વારા મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતાં શીખીને જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા અને દિવ્ય સમાજના નવનિર્માણ માટે હું આપને આમંત્રું છું.*

આવો, આગળ વધતાં પહેલાં જીવનમાં સતાવતી કેટલીક સમસ્યાઓ જોઈએ...

શું તમે એવું જોયું કે અનુભવ્યું છે, જેમ કે..

દરેક વ્યક્તિ કોઈક ને કોઈક સમસ્યાથી ઘેરાયેલી છે;

કોઈને આર્થિક સમસ્યા છે, કોઈને શારીરિક તંદુરસ્તીની સમસ્યા છે, કોઈને માનસિક સમસ્યા છે, કોઈને લગ્નજીવન કે અન્ય સંબંધોમાં સમસ્યા છે, કોઈને બાળકોના ભવિષ્યને લગતી સમસ્યા છે, કોઈને લાગે છે કે તેમને કોઈ સમજતું જ નથી, કોઈને જીવનમાં કંઈક કરી બતાવવું છે પણ સફળ નથી થતા, કોઈને કાલ્પનિક ચિંતાઓ સતાવે છે તો કોઈને ફોબિયા, ભય કે ડિપ્રેશનની સમસ્યાઓ સતાવે છે....

કદાચ તમે વિચારતા હશો કે આ બધી જ બાબતો સાવ સાચી છે. તમે એવું જોયું પણ હશે કે અમુક બાબતો તો તમારા જીવનમાં પણ લાગુ પડે છે. આ તમારી બહારની દુનિયામાં બનતી ઘટનાઓ, બાબતો કે સમસ્યાઓ છે. તમે આના જવાબ મેળવવા માટે અને સાચી દિશા જાણવા માટે ઘણી મથામણ કરી રહ્યા હશો તો સાંભળો, ખરેખર તો તમારી બહારની દુનિયામાં બનતી સમસ્યાઓના જવાબો બહાર નહીં, પરંતુ તમારી અંદર જ રહેલા છે.

અમેરિકન સાઈકોલોજીના પિતા સમાન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. વિલિયમ જેમ્સના (૧૮૪૨-૧૯૧૦) મત મુજબ શક્તિઓનો અનંત ભંડાર આપણા મનની અંદર જ છે, પરંતુ આપણે તે જાણી શક્યા નથી. દુનિયાના મોટા ભાગના માણસો મન શું છે, તેની શક્તિઓ કેવી હોય, કેટલા પ્રમાણમાં હોય અને તેનો ઉપયોગ જીવનમાં કેવી રીતે થાય ? તેના વિશે ખૂબ જ ઓછું જાણે છે.

આપણે દ્વૈતવાદમાં એટલે કે સિક્કાની બે બાજુની દુનિયામાં જીવીએ છીએ, જેમ કે ઉપર અને નીચે, દિવસ અને રાત, અંદર અને બહાર, પૂર્વ અને પશ્ચિમ એટલે કે સિક્કાની એક બાજુ સંભવ જ નથી. જો પૂર્વ દિશા જ ન હોય તો પશ્ચિમ દિશા હોવી સંભવ છે ? સંભવ જ નથી.

એટલે કે જેમ સિક્કાની બે બાજુ હોય છે તેમ જ આપણી બહારની દુનિયામાં ઉપરના જેવા પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓ ઊભી થવાનું મુખ્ય કારણ આપણી અંદરની દુનિયા એટલે કે મનની દુનિયાની આપણી અજ્ઞાનતા છે. જો આપણે મનની કેળવણીની ચોક્કસ પદ્ધતિઓ દ્વારા મનની શક્તિઓને કેળવીએ તો આવા બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તર અને સમસ્યાઓનાં સમાધાન મળી જ જાય.

તો ચાલો જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે મનની કેળવણી કરતાં પહેલાં મનની શક્તિઓની સામાન્ય સમજ કેળવી લઈએ..

શું તમે જાણો છો કે આમ કેવી રીતે બનતું હશે, જેમ કે..

જેમને તમે યાદ કરો તે વ્યક્તિનો તમારા પર ફોન આવે કે પછી તે વ્યક્તિ તમને રૂબરૂ મળવા આવી જાય, તમે મનમાં કોઈ ગીત ગાતા હોય અને અચાનક તમને તે જ ગીત રેડિયો કે ટીવીમાં સાંભળવા કે જોવા મળી જાય, જીવનમાં સમસ્યા ઊભી થતાં તમે તેમાં અટવાઈ ગયા હોય અને શું કરવું, શું ન કરવું તે કંઈ સૂઝતું જ ન હોય તે સમયે અચાનક તમને તેનો ઉકેલ મળી ગયો હોય, તમે રાત્રે વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ જાઓ છો કે સવારે ૫:૦૦ વાગ્યે ઊઠવાનું છે અને બરાબર ૫:૦૦ વાગ્યે અથવા તો તેની ૧ મિનિટ પહેલાં જાગી જ ગયા હોય કે પછી એવા બનાવો કે જે તમને આશ્ચર્યમાં મૂકી દેતા હોય,

આવા બનાવો કે જે તમને આશ્ચર્યમાં મૂકી દેતા હોય તેવા બનાવો કે અનુભવો જીવનમાં કેવી રીતે બને છે ?

આવું આપણા મનની અપાર શક્તિઓના ઉપયોગથી જ બને છે. આપણે જેવું વિચારીએ, બોલીએ, અનુભવીએ, માનીએ કે વર્તન કરીએ; આપણું આંતર મન તે પ્રમાણેના જ બનાવો આપણા બાહ્ય જીવનમાં સર્જવાનું શરૂ કરી દે છે. બીજા

શબ્દોમાં કહીએ તો તમારી અંદરની મનની દુનિયા જેવી હશે તેવી જ તમારી બહારની ભૌતિક દુનિયા હશે. આ સમજવા ચાલો જોઈએ એક ધાર્મિક પ્રસંગ. આ પ્રસંગ 'તથાસ્તુ' પુસ્તક (પેજ નં. ૬) માં આપેલ છે, પરંતુ અહીં આપણે મનને સમજવા માટે તે ફરીથી જોઈ લઈએ..

એક વખત એક પરિવારમાં પૂજાપાઠ ચાલી રહ્યા હતા. પાઠ દરમ્યાન પંડિતજીએ કહ્યું કે ધર્મશાસ્ત્રોમાં એવું લખ્યું છે કે, "ઘરમાં કે બહાર કોઈએ પોતાના માટે કે કોઈના પણ માટે નકારાત્મક સૂચન ન બોલવું જોઈએ." ત્યારે ત્યાં બેઠેલા એક યજમાને પંડિતજીને પૂછ્યું કે, "આપે જે કહ્યું તે સાચું છે, પરંતુ તેની પાછળનું રહસ્ય મને સમજાવો." પંડિતજીએ કહ્યું કે આપણી ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર આકાશમાં ૩૩ કરોડ દેવી-દેવતાઓ સતત પરિભ્રમણ કરતાં હોય છે. તેઓ વારંવાર **'તથાસ્તુ, તથાસ્તુ, તથાસ્તુ'** એમ બોલતાં રહેતાં હોય છે.

જો તમે તમારા દીકરાને એવું કહો કે, 'તું તો સાવ બુદ્ધુ છે' તો ઉપરથી અદૃશ્ય અવાજ બોલશે 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ'). આવા વારંવારના પુનરાવર્તનથી તે તેવો થઈ જ જશે. જો તમે એવું બોલો કે, "મારા ગ્રહો ખરાબ ચાલે છે, ધંધામાં મંદી છે, ઘરમાં બીમારી તો ચાલ્યા જ કરે છે" તો ઉપરથી અદૃશ્ય અવાજ બોલશે 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ'). આ અદૃશ્ય અવાજ ક્યારે 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') બોલશે તેની જાણ આપણને હોતી નથી. વારંવાર આવું થવાથી 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') થઈ જ જાય છે, તેથી કોઈ દિવસ પોતાને કે બીજાને નકારાત્મક સૂચન ન આપવું કે ન બોલવું હિતાવહ છે.

આ તો છે આપણી ધાર્મિક માન્યતા, વૈજ્ઞાનિકો આ વાતને મનોવિજ્ઞાનની પદ્ધતિથી સમજાવે છે કે વિજ્ઞાનના સંશોધન અનુસાર આવાં સૂચનો બોલનારું પોતાનું *'કોન્શિયસ માઈન્ડ'* છે અને 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') કહેનારું બીજું કોઈ નહીં,

પરંતુ પોતાનું *'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ'* છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે અપાર શક્તિઓ છે. કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા જે સૂચનો બોલાય છે તેને તે પોતાની અપાર શક્તિઓથી 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') કહી દે છે.

ટૂંકમાં તમારા બહારના જીવનમાં બનતી તમામ સારી કે નબળી ઘટનાઓ માટે તમારું અંદરનું મન (માઈન્ડ) જ જવાબદાર છે. મન જ તમને પૈસાદાર કે ગરીબ; સુખી કે દુઃખી; સમૃદ્ધ કે સામાન્ય; સફળ કે નિષ્ફળ; તંદુરસ્ત કે બીમાર બનાવે છે.

એટલે કે જો તમે મનથી જ ગરીબ હો તો તમારી પાસે ગમે તેટલું ધન આવવા છતાં તમે ધનવાન રહી શક્તા નથી. લોટરી જીતનાર આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. એક સંશોધન પ્રમાણે લોટરી જીતનાર વ્યક્તિ ગમે તેટલી મોટી રકમ મેળવી લે તેમ છતાં થોડા જ સમયમાં તે પાછી પોતાની મૂળ આર્થિક પરિસ્થિતિમાં આવી જતી હોય છે, જે પરિસ્થિતિમાં રહેવા માટે તેણે તેના મનને કેળવ્યું હોય છે.

જ્યારે પોતાની સફળ અને સમૃદ્ધ થવાની દૃઢ ઈચ્છા, દૃઢ મનોબળ, જરૂરી આવડતો અને ખૂબ જ મહેનતથી સફળ અને સમૃદ્ધ થયેલ વ્યક્તિ સાથે આનાથી ઊલટું થાય છે. જો કોઈ કારણસર તે પોતાનું ધન ગુમાવી દે તો પણ બહુ થોડા જ સમયમાં તે પહેલાં કરતાં વધારે ધન મેળવી લે છે. ભારતીય ફિલ્મજગતના સુપરસ્ટાર અમિતાભ બચ્ચન આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. પોતાની કંપનીમાં તેમનાં બધાં જ નાણાં ડૂબી ગયાં, પરંતુ થોડાં જ વર્ષમાં તેમણે ગુમાવેલ નાણાં કરતાં પણ અનેક ઘણાં નાણાં તેમણે કમાઈ લીધાં હતાં.

આમ કેવી રીતે બનતું હશે..? કારણ એ જ છે કે જો તમે મનથી સમૃદ્ધ હો તો તમે ક્યારેય ગરીબ રહી શક્તા નથી અને જો તમે મનથી તંદુરસ્ત હો તો ક્યારેય બીમાર રહી શક્તા નથી, પરંતુ જો તમે મનથી જ ગરીબ અને બીમાર હો તો તમે કાયમ તેમ જ રહેશો.

યાદ રાખો, **"Mind is not a problem, mindset is a problem"** એટલે કે આપણી મનની શક્તિઓની કોઈ સમસ્યા જ નથી. તે તો અસીમિત છે. સમસ્યા તો આપણી માનસિકતાની એટલે કે આપણે મનથી કેવા છીએ તેની છે.

તો તમે મનથી કેવા છો, તે સમજવા અને તમારે જે બનવું છે તેમજ જે મેળવવું છે તે માટે તમારા મનને કેવી રીતે તૈયાર કરવું તે સમજતાં પહેલાં મનની સામાન્ય સમજ કેળવી લેવી જરૂરી છે, કારણ કે..

જો તમે કોઈ નવી વસ્તુ ખરીદો તો તે વસ્તુની સાથે એક માહિતી પુસ્તિકા આવે છે, જેમાં તે વસ્તુની સંપૂર્ણ માહિતી તેમજ તે વસ્તુનો ઉપયોગ કરવા માટેની જરૂરી બાબતો બતાવેલી હોય છે તો આપણે પણ જ્યારે મનનો ઉપયોગ કરવા જઈ રહ્યા છીએ તો તે માટે પહેલાં મનની સામાન્ય સમજ કેળવી લઈએ. ત્યારબાદ જોઈશું કે મનને કેવી રીતે કેળવવું ?

મન (માઇન્ડ)...

મન (માઈન્ડ) એ વીજળી (ઇલેક્ટ્રિસિટી) જેવી લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે, જેમ કે વીજળીને આપણે નરી આંખે જોઈ શકતા નથી, પરંતુ તેનું અસ્તિત્વ તો છે જ, તેનું વહન ધાતુના માધ્યમથી થાય છે. તે જ પ્રમાણે માઈન્ડ પણ આપણા શરીરના દરેક અંગમાં ચાલતા વીજળીના પ્રવાહ જેવું જ છે, જેની અસર શરીરના દરેક કોષમાં રહેલા ઈલેક્ટ્રોન્સ દ્વારા થાય છે.

વૈશ્વિક નિયમ દ્વારા મનને વધારે સહેલાઈથી સમજી શકાશે. એક વૈશ્વિક નિયમ અનુસાર,

આપણે જે નથી જોઈ શકતા તે કોઈ પણ દેખાતી વસ્તુથી વધારે શક્તિશાળી હોય છે.

ચાલો, આ માટેનાં ઉદાહરણ જોઈએ. હવામાં રહેલા ઓક્સિજનને આપણે જોઈ શક્તા નથી. તેમ છતાં જરા કલ્પના કરો કે જો હવામાં ઓક્સિજન ન હોય

તો શું આપણે હોઈએ ? તે જ પ્રમાણે ઈશ્વર કે જેમને આપણે જોઈ શકતા નથી તેમ છતાં આપણી ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર સમગ્ર વિશ્વનું સર્જન, સંચાલન અને વિનાશ કરનાર પરમ શક્તિ તો ઈશ્વર જ છે ને !

મન (માઈન્ડ)ને પણ આપણે જોઈ શકતા નથી, તેમ છતાં મન (માઈન્ડ) એ ખૂબ જ શક્તિશાળી અને અદ્‌ભુત છે. એક ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર આપણી અંદર રહેલું મન (માઈન્ડ) એ ઈશ્વરરૂપી અંશ જ છે.

આવા અદ્‌ભુત માઈન્ડના અભ્યાસ ઉપરથી વૈજ્ઞાનિકો અને માનસશાસ્ત્રીઓએ માઈન્ડનાં કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓને ધ્યાનમાં રાખીને તેના ત્રણ પ્રકાર પાડ્યા છેઃ

૧. કોન્શિયસ માઇન્ડ (Conscious Mind)

૨. સબકોન્શિયસ માઇન્ડ (Subconscious Mind)

૩. સુપર કોન્શિયસ માઇન્ડ (Super conscious Mind)

સૌપ્રથમ આપણે સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ વિશે જાણી લઈએ ત્યારબાદ કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની કાર્યપદ્ધતિ જોઈશું.

સુપર કોન્શિયસ માઇન્ડ..

આપણે અગાઉ જોયું તેમ ધાર્મિક માન્યતા, મનોવિજ્ઞાનના સંશોધન તેમજ અમેરિકન સાઈકોલોજીના પિતા સમાન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. વિલિયમ જેમ્સના સંશોધનની સાબિતી અનુસાર સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ એ આધ્યાત્મિક માઈન્ડ છે.

સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ એ આપણા શરીરની અત્યંત સૂક્ષ્મ રચના છે. ખરેખર તો ઈશ્વરે કોસ્મિક વર્લ્ડ સાથે તાદાત્મ્ય સાધવા માટે આપણા શરીરમાં મૂકેલી આ અત્યંત જટિલ અને સૂક્ષ્મ ચેતના છે. જો તે સક્રિય થઈ

જાય તો તેનાથી અલૌકિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ માઈન્ડ એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડથી ઘણી આગળની અવસ્થા છે.

આપણા મગજમાં પિનિયલ ગ્લેન્ડ (ગ્રંથિ) અને પિચ્યૂટરી ગ્લેન્ડ નામની બે અત્યંત સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ આવેલી છે. પિનિયલ ગ્લેન્ડ બન્ને આંખની વચ્ચે જે ત્રિકોણ પ્રદેશ છે ત્યાં આવેલી છે. એક યૌગિક ધારણા અનુસાર આપણા સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડનું સ્થાન તેમાં જ છે.

આ ગ્રંથિનો આકાર આંખ જેવો હોય છે, તેમાં રુવાંડાંવાળો એક લેન્સ હોય છે, જેમાં એક પારદર્શક દ્રવ્ય હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાં પ્રકાશનું વહન કરનારી કોશિકાઓ હોય છે તથા એક અત્યંત સૂક્ષ્મ રેટિના હોય છે. આ ગ્રંથિનો એક નાનકડો અંશ પણ કાર્યરત થઈ જાય તો આપણા જીવનના તમામ પ્રશ્નોનું સમાધાન આપમેળે જ થઈ જાય. જો આપણે કોન્શિયસ માઈન્ડની કેળવણી દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરીએ તો સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ આપોઆપ કાર્યરત થવા લાગે છે.

આ માટે સૌપ્રથમ આપણે કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય ટૂંકમાં સમજી લઈએ.

કોન્શિયસ માઇન્ડ..

કોન્શિયસ માઈન્ડ વિચારશક્તિ, તર્કશક્તિ, વિશ્લેષણશક્તિ, ઈચ્છાશક્તિ અને નિર્ણય કરવાની શક્તિ દ્વારા ધ્યેય નક્કી કરે છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડને ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું કામ સોંપી દે છે.

એટલે કે કોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય સબકોન્શિયસ માઈન્ડને ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સૂચન કે હુકમ કરવાનું હોય છે.

સબકોન્શિયસ માઇન્ડ - 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'..

સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય કોન્શિયસ માઈન્ડના હુકમને અનુસરવાનું હોય છે એટલે કે તે કોન્શિયસ માઈન્ડના હુકમને **'તથાસ્તુ'** દ્વારા પૂરો કરી દે છે. તેથી આપણા ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા તેનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું રહે છે.

આવો, જોઈએ આ માટેનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ. તમે પેલી 'અલાદીનનો જાદુઈ ચિરાગ'ની વાર્તા તો ચોક્કસ સાંભળી જ હશે, જેમાં અલાદીન જ્યારે ચિરાગને પોતાના હાથથી ઘસે છે ત્યારે તેમાંથી જીન પ્રગટ થાય છે. ત્યારબાદ અલાદીન પોતાની ઈચ્છાઓને પ્રાપ્ત કરાવી આપવા માટે જીનને હુકમ કરે છે અને જીન પોતાની અપાર શક્તિઓથી અલાદીનની ઈચ્છાઓ પૂરી કરે છે.



અહીં કોન્શિયસ માઈન્ડ અલાદીનની જેમ જ સૂચન કે હુકમ આપે છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો અલાદીનના જાદુઈ ચિરાગમાંથી નીકળતા જીનની જેમ કોન્શિયસ માઈન્ડના સૂચન કે હુકમને અમલમાં મૂકે છે.

આમ, કોન્શિયસ માઈન્ડનાં સૂચનોને 'તથાસ્તુ' કહેનારું બીજું કોઈ નહીં, પરંતુ પોતાનું જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે. ત્યારબાદ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પોતાની અપાર શક્તિઓ (ટેલિપથી, સ્વયંસ્ફુરણા, ઝબકારો, અંતરાત્માનો અવાજ, સર્જનશક્તિ, આકર્ષણ શક્તિ, નવી-નવી તકો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેનું આયોજન)ને કામે લગાડીને કોન્શિયસ માઈન્ડના સૂચન પ્રમાણે પરિણામ લાવી જ આપે છે. યાદ રાખો આ જ મોટામાં મોટું રહસ્ય છે.

તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તમારે જે બનવું છે તે તમે બની જ શકો છો અને જે મેળવવું છે તે પણ તમે ચોક્કસ મેળવી જ શકો છો. આ માટે જરૂર છે માત્ર હકારાત્મક વિચારો અને સૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને પ્રોગ્રામ કરવાની.

વિચારો અને સૂચનો દ્વારા તમે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું જેવું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હશે તમને તેવું પરિણામ મળી જ જશે. આપણે સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગ વિશે વિસ્તૃતમાં ચર્ચા થોડા સમય પછી કરીશું.

ધ્યાનમાં રાખો *કોન્શિયસ માઈન્ડમાં ચાલતા વિચારો પ્રમાણેનું પરિણામ લાવી આપવા માટે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પોતાની શક્તિઓને કામે લગાડી દે છે.* તેથી આજથી જ નક્કી કરી લો કે હવેથી ક્યારેય નકારાત્મક વિચારો કરવા જ નથી.

એક વખત મારા 'માઈન્ડ પાવર મેનેજમેન્ટ'ના સેમિનાર દરમ્યાન એક પાર્ટિશિપન્ટે મને પૂછયું, "હું પોઝિટિવ થિંકિંગ કરું છું તેમ છતાં મને ઘણી વખત પોઝિટિવ રિઝલ્ટ મળતું નથી. આનું શું કારણ હોઈ શકે ?"

ત્યારે મેં તેમને કહ્યું કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો કુદરત અને બ્રહ્માંડના નિયમ તેમજ આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક નિયમોના આધારે 'તથાસ્તુ' કહેતું હોય છે. તેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસેથી ધાર્યું પરિણામ મેળવવા માટે હકારાત્મક

વિચારો કરવાની સાથેસાથે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓની રહસ્યરૂપી સાત પદ્ધતિઓ જાણવી, સમજવી, શીખવી અને અમલમાં મૂકવી ખૂબ જ જરૂરી છે, કારણ કે મન તો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યું છે કે

હે મનુષ્ય !
તું ડગ ભરવાની હિંમત તો કર, ઊતરતા ઢાળ જેવો છું,
કેળવીને મનાવી લે મને, સાવ નાના બાળ જેવો છું,
દરિયાનું ઊંડાણ માપવાનું રહેવા દે, મારામાં ઊતર, સાત પાતાળ જેવો છું.

સાત પાતાળ એટલે આ જ સાત પદ્ધતિઓ.. યાદ રાખો, દુનિયાની દરેક સફળ વ્યક્તિઓએ જાણ્યે-અજાણ્યે આ સાત પદ્ધતિઓના અમલ દ્વારા પોતાના મનની શક્તિઓનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે અને મનની શક્તિઓના ઉપયોગ દ્વારા જ તેઓએ શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવી છે. તમે પણ શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવી આપતી આ સાત પાવરફુલ પદ્ધતિઓના અમલ દ્વારા તમારા મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ શરૂ કરી જ દો.

મન (માઈન્ડ)ને કેળવતી અને તેની સુષુપ્ત શક્તિઓને જગાડતી આ પાવરફુલ પદ્ધતિઓ નીચે આપેલ છે, જેની વિસ્તૃત સમજૂતી હવે પછી જોઈશું..

૧. સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ
૨. ધ્યેય
૩. દૃઢનિશ્ચયની શક્તિ
૪. હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓની શક્તિ
૫. ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન
૬. થેન્ક યુ માય સબકોન્શિયસ માઈન્ડ
૭. સૌથી અગત્યનું પગલું

આપણે અગાઉ જોયું તેમ આ પાવરફુલ સાત પદ્ધતિઓ તો કુદરત અને બ્રહ્માંડના નિયમો તેમજ આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક નિયમો જ છે. તેથી તમે કોણ છો અને ક્યાં રહો છો તેનાથી કોઈ જ ફરક નથી પડતો.

જો માત્ર મન (માઇન્ડ)ને કેળવતી આ પાવરફુલ પદ્ધતિઓને સમજીને અમલમાં મૂકી દેવામાં આવે તો મન 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવી જ આપશે. (મનની શક્તિઓની વિસ્તૃત સમજૂતી માટે પ્રથમ પુસ્તક-'તથાસ્તુ' અવશ્ય વાંચવું.)

તો ચાલો, મનને કેળવતી આ સાત પદ્ધતિઓ વિશે જાણીએ અને જાણીને અમલ કરીએ..

■ ■

વિભાગ - ૨

મનની કેળવણી

૧. સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ

૨. ધ્યેય

૩. દૃઢનિશ્ચયની શક્તિ

૪. હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓની શક્તિ

૫. ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન

૬. થેન્ક યુ માય સબકોન્શિયસ માઇન્ડ

૭. સૌથી અગત્યનું પગલું

૧

સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ

અગાઉ આપણે મનની અપાર શક્તિઓ વિશે થોડી વાત કરી અને જોયું કે એક મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન અનુસાર કોન્શિયસ માઇન્ડ *'માલિક'* છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આજ્ઞાંકિત *'નોકર'* જેવું છે. કોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય વિચારવાનું છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય કોન્શિયસ માઈન્ડના વિચારોને 'તથાસ્તુ' દ્વારા અમલમાં મૂકવાનું છે.

એટલે કે બધું જ તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડમાં ચાલતા વિચારોથી થાય છે. કોન્શિયસ માઈન્ડમાં ચાલતા આ વિચારો પ્રમાણે ધીમે ધીમે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું જેવું પ્રોગ્રામિંગ થયું હશે તમને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ મળશે.

તો આજે તમે જેવા છો; હોશિયાર કે ઠોઠ, સફળ કે નિષ્ફળ, સુખી કે દુઃખી, ધનવાન કે ગરીબ, તંદુરસ્ત કે બીમાર; તેવા એટલા માટે છો, કારણ કે તમે તેવા હોવા કે બનવા માટે સ્વયંસૂચનો, સૂચનો કે વિચારો દ્વારા વારંવાર તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હશે અને અગાઉ મેં કહ્યું તેમ તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને તમારા સ્વયંસૂચનો, સૂચનો કે વિચારો પ્રમાણેનું પરિણામ લાવીને આપી જ દે છે.

તમે પેલો કુદરતનો નિયમ તો જાણતા જ હશો કે, **"તમે જેવું આપશો તેવું જ મળશે, જેવું વાવશો તેવું જ લણશો"**.

એક વૃક્ષની કલ્પના કરો. માની લો કે આ જીવનનું વૃક્ષ છે. આ વૃક્ષ ઉપર ફળ આવે છે. જીવનમાં આપણાં ફળ આપણને મળતાં પરિણામ છે. આપણે આ ફળને એટલે કે પરિણામને જોઈએ છીએ. જે કદાચ આપણને પસંદ ન પણ હોય અથવા તેનો સ્વાદ બરાબર ન હોય તો આપણે શું કરીએ છીએ ? મોટા ભાગના લોકો તો તે ફળ એટલે કે પોતાને મળતા પરિણામ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા લાગે છે, પરંતુ તે ફળ ક્યાંથી આવે છે ? તે તો બીજ એટલે કે તે વૃક્ષના બીજમાંથી જ આવે છે. યાદ રાખો,



જે જમીનની અંદર છે તે જમીનની ઉપરની વસ્તુઓનું સર્જન કરે છે એટલે કે જે દેખાતું નથી તે જે દેખાય છે તેનું સર્જન કરે છે. આનો મતલબ શું છે ? એ જ કે જો તમે ફળરૂપી પરિણામ બદલવા ઈચ્છતા હો તો તમારે બીજરૂપી વિચારો બદલવા જ પડે. આ જ કુદરતનો નિયમ છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન અનુસાર કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા તમે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જેવાં બીજરૂપી સૂચનો કે વિચારો મૂકશો તે પ્રમાણે તેનું પ્રોગ્રામિંગ થશે અને તે જ પ્રમાણેનું ફળ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમને આપશે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ વૃક્ષના બીજરૂપી મૂળ બદલવા સંભવ નથી, પરંતુ કુદરતે આપણને આપણા બીજરૂપી વિચારો બદલવાની શક્તિ આપી જ છે. તો ચાલો, આપણે જોઈએ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે અને તેને હકારાત્મક કરવા માટેની પદ્ધતિઓ.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ મુખ્યત્વે ત્રણ રીતે થાય છે :

૧. શબ્દો એટલે કે સ્વયંસૂચનો કે સૂચનો દ્વારા
૨. જોઈને કે અનુકરણ કરીને અને
૩. સ્વ-અનુભવ દ્વારા

ચાલો, જોઈએ આ ત્રણ રીતોનું વિસ્તૃત નિરૂપણ..

રીત : ૧. શબ્દો એટલે કે સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો દ્વારા..

સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગમાં સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. સ્વયંસૂચન એટલે તમે જે કરવા માગો છો, જે બનવા માગો છો અથવા જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માગો છો તેને તમારા દ્વારા જ વર્તમાનકાળમાં બોલવાની, વિચારવાની અને અનુભવવાની પ્રક્રિયા.

સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો બે પ્રકારનાં હોય છે : ૧. હકારાત્મક અને ૨. નકારાત્મક

હકારાત્મક સૂચનો કે વિચારો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થાય છે. જે તમને ખૂબ જ સહેલાઈથી જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવી આપે છે અને તમને સફળતાના શિખર પર લઈ જાય છે. તમે જ જોઈ લો અત્યાર સુધીમાં જેટલી મહાન વ્યક્તિઓ થઈ ગઈ છે તે બધી વ્યક્તિઓએ ખૂબ જ હકારાત્મક અને શક્તિશાળી વિચારો દ્વારા જ પોતાના જીવનમાં ધારી સફળતા મેળવી છે પછી તે મહાત્મા ગાંધી હોય કે મધર ટેરેસા, રતન ટાટા હોય કે ધીરુભાઈ અંબાણી..

જ્યારે નકારાત્મક સૂચનો કે વિચારો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થાય છે, જે તમને નિષ્ફળતાની ખાઈમાં ધકેલી દે છે.

સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ મુખ્યત્વે બે રીતે થતું હોય છે :

૧) બીજાનાં સૂચનોથી અને

૨) પોતાના જ વિચારો અને સ્વયંસૂચનોથી

૧) બીજાનાં સૂચનોથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ..

બીજા દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ એટલે કે તમારા પરિવારના સભ્યો, શિક્ષકો, મિત્રો, સગાં-સંબંધીઓ તથા સામાજિક વર્તુળો તેમજ દૈનિકપત્રો, ટીવી મીડિયા જેવાં માધ્યમો દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થવું, ભૂતકાળમાં તમારા બાળપણમાં તમારા માઈન્ડમાં જેવા વિચારો કે સૂચનોનું આરોપણ થયું હશે તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ તમને વર્તમાનમાં કે ભવિષ્યમાં મળશે, જેમ કે..

ધારો કે તમે આજે બટાકાનું શાક જમો છો. અચાનક તમને તમારો એક મિત્ર કહે છે કે બટાકાનું શાક ખાવાથી તો પેટમાં વાયુ (ગેસ) થઈ જાય. તમારી બાજુમાં બેઠેલા એક ભાઈ સૂરમાં સૂર પુરાવતાં કહે છે કે હા, મેં ગઈ કાલે જ બટાકાનું શાક ખાધું હતું અને આખો દિવસ પેટમાં વાયુ થઈ ગયો હતો. વળી, તમને યાદ આવે છે કે નાનપણમાં તમારા ઘરમાં પણ એવી ચર્ચા થતી હતી કે બટાકાનું શાક ખાવાથી પેટમાં વાયુ થાય. પછી શું ? તમારું માઈન્ડ તો આ સૂચનો સ્વીકારી જ લેશે અને તેનું તે પ્રમાણેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જશે. પરિણામે થોડા સમયમાં જ તમને પણ પેટમાં વાયુ થશે જ !

આવું તમે ક્યારેક તો અનુભવ્યું જ હશે. યાદ રાખો એક વૈજ્ઞાનિક સર્વે અનુસાર મનુષ્યને થતા રોગોમાંથી આશરે ૯૦% રોગો તો સાઈકોસોમેટિક એટલે કે મનોદૈહિક હોય છે. જે ઉપરના ઉદાહરણની જેમ માઈન્ડને મળતાં સૂચનોનું પરિણામ હોય છે. એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.

મારા એક પાર્ટિસિપન્ટ્સનો આ કિસ્સો છે. તે એવા કૌટુંબિક

વાતાવરણમાં ઊછર્યો હતો, જ્યાં એવું જ માનવામાં આવતું હતું કે 'આપણા પરિવારમાં બીમારી ચાલુ ને ચાલુ જ હોય છે. એક બીમારી જાય ત્યાં બીજી આવીને ઊભી જ હોય છે.' ચારે બાજુથી તેને આમ જ સાંભળવા મળતું. છેવટે તે સૂચનો મુજબનું જ તેના માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ ગયું. જ્યારે મારા સેમિનારમાં તે આવ્યો ત્યારે પહેલા જ દિવસે તેની આ રજૂઆત હતી કે તેને કાયમ કોઈ ને કોઈ શારીરિક તકલીફ હોય જ છે.

જોયું ને.. એટલે જ હું કાયમ કહેતો હોઉં છું કે *આપણે જે નથી જાણતા તે આપણને સફળ થતાં નથી રોકતું, પરંતુ આપણે જે જાણીએ છીએ તે ખોટું અથવા નકારાત્મક હોય તો તે આપણને સૌથી વધારે નડે છે.*

આપણી સાથે સમૃદ્ધિ માટે પણ કંઈક આવું જ થાય છે. તો ચાલો પૈસા માટે થયેલ તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગ વિશે થોડી વાત કરીએ. તમે મોટા થઈ રહ્યા હતા ત્યારે તમે શું સાંભળ્યું હતું?

શું તમે આ પ્રકારનાં વાક્યો સાંભળ્યાં હતાં : પૈસા જ બધી મુસીબતોનું મૂળ કારણ છે. મુસીબતના સમય માટે પૈસા બચાવો. પૈસાદાર લોકો સ્વાર્થી અને ખરાબ હોય છે. પૈસા કમાવવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડતી હોય છે. બધા લોકો પૈસાદાર ન બની શકે. પૈસા હાથનો મેલ છે. પૈસા આજે છે ને કાલે નથી અને સૌથી વધારે વપરાતું વાક્ય આપણને મોંઘી વસ્તુઓ ના પોષાય.

જો તમે આવાં વાક્યો વારંવાર સાંભળીને મોટા થયા હશો તો તમે મુસીબતમાં છો અને તમને આ પુસ્તકની ખૂબ જ જરૂર છે, કારણ કે આ પ્રકારનાં વાક્યોથી તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ પણ આ જ પ્રમાણેનું થઈ ગયું હશે અને અગાઉ જોયું તેમ તમારું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તો 'તથાસ્તુ' દ્વારા

તમને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ લાવીને આપી દેશે, જે પ્રમાણેનું તમે તેનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હોય.

તેથી તમારે તાત્કાલિક ધોરણે સબકોન્શિયસ માઇન્ડના આવા નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગને હકારાત્મક કરી દેવું પડશે. આ માટેની વિસ્તૃત પદ્ધતિ હવે પછીના નિરૂપણ (પેજ નં. ૪૯) માં જોઈશું. ચાલો, રોજબરોજના જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગ પ્રમાણેનું જ 'તથાસ્તુ' થતું વધુ એક ઉદાહરણ જોઈએ.

શું તમે મોટા ભાઈ કે મોટી બહેન છો એટલે કે તમારાથી નાના ભાઈ કે નાની બહેન છે કે પછી પરિવારમાં તમે જ નાના છો ? તો સાંભળો, મોટા ભાગે જો તમે મોટા હશો તો થોડા શાંત અને ગંભીર હશો, પરંતુ જો તમે નાના હશો તો થોડા રમૂજી અને તોફાની હશો. આશ્ચર્ય થાય છે ને !

આમ હોવાનું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે જ્યારે કોઈ પરિવારમાં બે બાળકો લડતાં હોય કે ઝઘડતાં હોય ત્યારે પરિવારના વડીલો તરફથી કોને - શું કહેવામાં આવે છે ? મોટાને જ..! કે તું મોટો છે તું સમજ, નાનો થોડો તોફાની છે તે નહિ સમજે. આમ વારંવાર થવાથી તેમના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ તે પ્રમાણે થઈ જ જાય છે. પરિણામે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તેમને તે જ પ્રમાણેના બનાવી જ દેશે. જો નાનપણથી બાળકોના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવામાં આવ્યું હોય તો આમાં અપવાદ હોઈ શકે છે.

મારે તમને એક પ્રશ્ન પૂછવો છે કે જો બાળકોને વારંવાર આવાં સૂચનો દ્વારા શાંત અને ગંભીર કે રમૂજી અને તોફાની બનાવી શકાતાં હોય તો શું તેમને શક્તિશાળી સૂચનો દ્વારા સુખી, શાંત, સમૃદ્ધ, સફળ અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવી ના શકાય ? બનાવી જ શકાય.. તો આજથી જ વારંવાર હકારાત્મક અને શક્તિશાળી સૂચનો કે વિચારો દ્વારા તેમના ઉત્તમ ભવિષ્ય માટે તેમના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ શરૂ કરી દો..!



હકારાત્મક સૂચનો કે વિચારો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગનું શ્રેષ્ઠ ઐતિહાસિક ઉદાહરણ છત્રપતિ શિવાજી મહારાજનું છે. તેઓ જ્યારે પારણામાં હતા ત્યારે તેમનાં માતા જીજાબાઈ બહાદુરીનાં હાલરડાં જેવાં કે "ધણ ધણ ડુંગરા ડોલે, માતા જીજાબાઈ ઝુલાવે," સંભળાવતાં. હાલરડાંમાં તેઓ શિવાજીને 'સાવજ' અને 'કેસરી' જેવા નામથી જ સંબોધતા અને તેથી જ શિવાજીમાં સિંહ વૃત્તિ જાગૃત થઈ હતી અને એક મહાન યોદ્ધાના નિર્માણનું પ્રોગ્રામિંગ થયું હતું.

જ્યારે અત્યારે તો ઘણા પરિવારમાં તમે કદાચ જોયું જ હશે કે નાનું બાળક જો સૂતું ન હોય તો તેને બિલાડી આવશે કે બાવો આવશે તેવી બીક બતાવવામાં આવે છે તેમજ જો તે કોઈ વસ્તુ માટે જીદ કરે તો તેને અન્ય કોઈ બીક (જેમ કે પપ્પા બોલશે કે મારશે વગેરે) આપવામાં આવે છે, આવું વારંવાર થતાં તે સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે અને તેના મનમાં તે પ્રમાણેનો ડર કાયમ માટે ઘૂસી જાય છે.

યાદ રાખો કે નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ નિષ્ક્રિય થઇ જાય છે. જ્યારે હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગથી તો તેની સુષુપ્ત શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે. તેથી તમે તમારાં બાળકોને ઉત્તમ ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવા આજથી જ બીજા દ્વારા થયેલું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ બદલવા લાગો અને સફળતા માટેનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ (પેજ નં. ૪૯) કેળવી જ દો. આવો તે પહેલાં જોઇએ..

૨) પોતાના જ વિચારો અને સ્વયંસૂચનોથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ..

તમે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો પેલો બોધ તો જાણતા જ હશે કે, 'માણસ પોતે જ પોતાના ભાગ્યનો ઘડવૈયો છે. તે ધારે તો પોતાના ઉત્તમ ભાગ્યનું શ્રેષ્ઠ સર્જન કરી શકે છે અથવા વિનાશ પણ કરી શકે છે.' 'થીંક એન્ડ ગ્રો રિચ' પુસ્તકના લેખક નેપોલિયન હિલે આ માટે એક સુંદર ઉદાહરણ આપ્યું છે.

એસ.બી.ફુલર લૂઝિયાનાના ગરીબ નિગ્રો ખેડૂતનાં સાત સંતાનમાંનો એક દીકરો હતો. તેણે માત્ર પાંચ વર્ષની ઉંમરથી જ કામ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. લૂઝિયાનાના દરેક નિગ્રો પરિવારનાં બાળકો આ જ રીતે બાળમજૂરી કરતાં. આ પરિવારોએ ગરીબાઈ સ્વીકારી લીધી હતી, ક્યારેય સમૃદ્ધ થવાની ઈચ્છા નહોતી રાખી, પરંતુ એસ.બી. તેના મિત્રો કરતાં એક રીતે અલગ હતો. તેની પાસે અદ્ભુત માતા હતી.

તેની માતા આ ગરીબાઈને નકારતી હતી. તે તેના દીકરા સાથે પોતાના સ્વપ્ન વિશે વાતો કરતી અને કહેતી કે "એસ.બી. આપણે ગરીબ ન હોવા જોઈએ અને તું પણ ક્યારેય ન કહેતો કે આ ભગવાનની ઈચ્છા છે કે આપણે ગરીબ છીએ. *આપણે ગરીબ છીએ, ભગવાનના કારણે નહીં. આપણે ગરીબ છીએ, કારણ કે તારા પિતાજીએ ક્યારેય સમૃદ્ધ થવાની ઈચ્છા જ નહોતી કરી.* જો આપણે ઈચ્છીએ તો આ દુનિયામાં આપણા માટે બધું જ છે. હું ઈચ્છું છું કે તું આ બધું જ પ્રાપ્ત કર, તું સમૃદ્ધ બનવા જ જન્મ્યો છે."

આ સાંભળીને એસ.બી. તો સ્તબ્ધ જ થઈ ગયો. તેનાં મમ્મીની આ વાતે તેના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી દીધું. તેણે નાની ઉંમરથી જ સાબુ વેચવા (સેલ્સમેન)ની નોકરી શરૂ કરી. થોડા સમયમાં તે જ સાબુ બનાવતી કંપની ખરીદી લીધી અને તે ખૂબ જ સમૃદ્ધ થઈ ગયો, કારણ માત્ર એ જ

હતું કે તે સતત વિચારવા લાગ્યો હતો કે હું સમૃદ્ધ બનવા જ જન્મ્યો છું. આવા સતત વિચારોને પરિણામે તેના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ તે જ પ્રમાણેનું થઈ ગયું અને તેને તે મુજબ બનવા માટેનું માર્ગદર્શન અને મદદ પણ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા મળવા લાગી.

ટૂંકમાં, દુનિયામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ જન્મે છે ત્યારે હોશિયાર કે ઠોઠ, સફળ કે નિષ્ફળ, સુખી કે દુઃખી હોતી નથી; પરંતુ તે પોતે તેમ બને છે અથવા તો બનાવવામાં આવે છે.

થોડા સમય પહેલાં જ આપણે જોયું ને કે આજે તમે જેવા છો; હોશિયાર કે ઠોઠ, સફળ કે નિષ્ફળ, સુખી કે દુઃખી, અમીર કે ગરીબ, તંદુરસ્ત કે બીમાર; તેવા એટલા માટે છો, કારણ કે તમે તેવા હોવા કે બનવા માટે સ્વયંસૂચનો, સૂચનો કે વિચારો દ્વારા વારંવાર તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હશે. ચાલો, આ માટેનું બીજું એક ઉદાહરણ જોઈએ.

શું તમે એવી બે વ્યક્તિઓ જોઈ છે, જેમાં એક ૭૦ વર્ષની હોવા છતાં ૪૫ વર્ષની લાગતી હોય અને બીજી ૪૫ વર્ષની હોવા છતાં ૭૦ વર્ષની લાગતી હોય ? જોઈ છે ને ! આવું હોવાનું મુખ્ય કારણ શું હોઈ શકે ? માનસિકતા.. એટલે કે તેમણે પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ એ પ્રમાણેનું કર્યું હશે, જેમ કે..

૭૦ વર્ષની વ્યક્તિ વારંવાર બોલતી હોય છે કે 'હજી તો હું યુવાન છું, મારી તંદુરસ્તી ખૂબ જ સારી છે.' જ્યારે ૪૫ વર્ષની વ્યક્તિ પોતાના શરીરમાં સામાન્ય તકલીફ ઊભી થતાં જ બોલે છે કે, 'આજકાલ મને શરીરમાં ઠીક નથી રહેતું, મારી તો હવે ઉંમર થઈ ગઈ છે' વગેરે વગેરે અને અહીં ફરીથી તમને યાદ કરાવી દઉં કે તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને તમારાં સ્વયંસૂચનો, સૂચનો કે વિચારો પ્રમાણેનું પરિણામ લાવીને આપી જ દે છે.

મોટા ભાગના લોકો *ઉત્તમ જીવન* માટે પોતે લાયકાત ધરાવતા જ નથી તેમ માનીને જીવી રહ્યા છે. એક અનુમાન અનુસાર ૯૦ ટકાથી પણ વધુ લોકો ઉત્તમ જીવન જીવવા માટે પોતાને લાયક સમજતા જ નથી. આમ થવાનું મૂળ કારણ શું હોઈ શકે ? એ જ સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ..

એક મનોવૈજ્ઞાનિક સર્વે અનુસાર મોટા ભાગના લોકો રોજબરોજની વાતચીતમાં વારંવાર નકારાત્મક વિચારો કે સૂચનો દ્વારા પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કર્યે રાખે છે,

જેમ કે "મારા ગ્રહો ખૂબ ખરાબ ચાલે છે, મારા જીવનમાં તો બધું જ ઊંધું થાય છે, નોકરીથી હું કંટાળી ગયો છું, મારા ધંધામાં તો કાયમ મંદી જ આવ્યા કરે છે, બધાંને મારી ભૂલો જ દેખાય છે, મને આજકાલ બહુ યાદ રહેતું નથી, હું જે કરું છું તેમાં મને નિષ્ફળતા જ મળે છે, લગ્નજીવનથી હું કંટાળી ગયો છું, મારા ઘરમાં બીમારી જ ચાલ્યા કરે છું, મારી પાસે પૈસા ટકતા જ નથી, મારા જીવનમાં પૈસા તો જવાનો રસ્તો કરીને જ આવે છે, મને ખૂબ જ કાલ્પનિક ભય લાગ્યા કરે છે, હવે આ ઉંમરે મારાથી કશું થઈ શકે તેમ નથી."

મારે તમને એક પ્રશ્ન પૂછવો છે. શું તમે ક્યારેય પોતાના માટે આવું બોલ્યા છો ? તો ઊભા રહો અને આ બીજો પ્રશ્ન જુઓ. શું તમે હવેથી જીવનમાં ધ્યેયપ્રાપ્તિ દ્વારા સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી મેળવવા ઇચ્છો છો ? તો આજથી અને અત્યારથી જ આવાં નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ બદલીને ખૂબ જ હકારાત્મક અને શક્તિશાળી પ્રોગ્રામિંગ કેળવવા લાગો.

જેમ કે "મારા ગ્રહો ખૂબ જ સારા ચાલે છે, નોકરીમાં મજા આવે છે. મારા ધંધામાં તેજી જ તેજી છે, હું જે કરું છું તેમાં મને સફળતા જ મળે છે, દિવસે ને દિવસે મારી આર્થિક પરિસ્થિતિ ખૂબ જ સારી થતી જાય છે, વગેરે વગેરે..

યાદ રાખો કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડના હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગથી જીવનમાં તમે જેવા બનવા ઈચ્છો તેવા બની શકો છે અને જે મેળવવા ઈચ્છો તે મેળવી પણ શકો જ છો.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે 'અત્યાર સુધી મેં જે સાંભળ્યું કે મનોમન વિચાર્યું તે બધું સાચું જ હોય તે જરૂરી નથી. હવેથી હું એવા જ વિચારો કરીશ અને એવા જ શબ્દો બોલીશ કે જેનાથી મને શક્તિ મળે. હું આજથી અને અત્યારથી જ સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી મેળવવા માટેના હકારાત્મક અને શક્તિશાળી વિચારો શરૂ કરી રહ્યો છું.'

ચાલો, હવે સમજીએ કે જોઈને કે અનુકરણ કરીને આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે.

રીત : ૨. જોઈને કે અનુકરણ કરીને સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ..

તમે જ્યારે મોટા થઈ રહ્યા હતા ત્યારે તમે તમારી આસપાસનો માહોલ જેવો જોયો હશે તેવા જ તમે અત્યારે વિચારો ધરાવતા હશો અને તમે જેવા વિચારો ધરાવતા હશો, તમારું જીવન પણ તે જ પ્રમાણેનું હશે.

આનું કારણ બહુ સરળ છે, તમે આપણા વડીલોની પેલી વાત તો સાંભળી જ હશે ને કે *નાનાં બાળકો દરેક વસ્તુ જોઈને અને અનુકરણ કરીને જ શીખે છે.*

તો તમે આજે સફળ છો કે નિષ્ફળ, ગરીબ છો કે ધનવાન, તંદુરસ્ત છો કે બીમાર, જેવા છો તેવા એટલા માટે છો, કારણ કે નાનપણથી જ તમે તમારી આસપાસના વાતાવરણથી તેમ બનતાં શીખ્યા છો. આ માટેનું એક સુંદર ઉદાહરણ મારા એક સેમિનારમાં ભાગ લઈ રહેલ એક પાર્ટિસિપન્ટનું છે.

મારો સેમિનાર પૂરો થયો અને હંમેશની જેમ પાર્ટિસિપન્ટ્સ સાથે પ્રશ્ન-જવાબ ચાલી રહ્યા હતા અને એક પાર્ટિસિપન્ટે ઊભા થઈને ગળગળા અવાજે કહ્યું કે મૌલિક સર, મારે તમને કંઈક કહેવું છે. હું તેમની વાત ક્યારેય નહિ ભૂલી શકું, કારણ કે તે મારી પાસે આવ્યા અને એકદમ લાગણીવશ થઈ ગયા.

મેં તેમને પૂછ્યું કે શું થયું ? તો તેમણે મને કહ્યું કે સર, હવે મને મારી બધી જ ભૂલો સમજાઈ ગઈ છે. મારા જીવનમાં આજે જે પણ આર્થિક તકલીફો છે તેનું કારણ મને જાણવા મળી ગયું છે. આટલાં વર્ષોથી મને આનું કારણ જાણવા નહોતું મળ્યું. મને લાગતું હતું કે મારામાં જ કોઈ ખામી હશે, પરંતુ આજે, આજે જાણે બધું જ બદલાઈ ગયું છે.

હું નાનો હતો ત્યારથી જ અમારા ઘરમાં હું જોતો હતો કે પૈસાની બચત કરવા પર ખૂબ જ જોર આપવામાં આવતું હતું. હું જોતો કે મમ્મી કાયમ પૈસાની બચત કરતાં અને અમને સમજાવતાં પણ ખરા કે જીવનમાં પૈસાની બચત કરવી જોઈએ, મુશ્કેલીઓ આવે તો આ બચાવેલા પૈસા જ કામ લાગે, પરંતુ આજે જ્યારે 'તથાસ્તુ'નો નિયમ જાણ્યો ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે મુશ્કેલીઓ માટે પૈસા બચાવ્યા હશે તો મુશ્કેલીઓ જ આવશે.. કદાચ એટલે જ આજ સુધી હું જેટલા પૈસા બચાવતો હતો તે બધા કોઈ ને કોઈ મુશ્કેલીમાં જ વપરાઈ જતા અને હું મારા જીવનમાં આવનારી નવી મુશ્કેલી માટે પૈસાની બચત કરવા લાગી જતો, પણ આજે હું સમજી ગયો છું કે હવે મારે શું કરવું ? હવેથી હું પૈસાની બચત તો કરીશ પણ એક નવા અને ઉત્તમ જીવનની રચના કરવા.

તરત જ મેં તેમને કહ્યું કે સાંભળો તમારું માઇન્ડ અંદરથી શું બોલી રહ્યું છે અને ત્યાં બેઠેલા બધાં પાર્ટિસિપન્ટ્સ એકસાથે બોલી ઊઠ્યાં, 'તથાસ્તુ'.. અને આખા હૉલમાં તાળીઓનો ગડગડાટ થઈ ગયો.

એ ભાઈ ખૂબ જ ખુશ થઈ ગયા અને મનમાં જાણે 'હાશ'ની લાગણી સાથે ખુશી અનુભવવા લાગ્યા. તેમની ખુશીનું કારણ પણ હતું કે તેઓ હવે ઉત્તમ જીવનનું રહસ્ય જાણી ગયા હતા. તેઓ મનમાં ખુશી અને સંતોષ સાથે મને કહી રહ્યા હતા, ધન્યવાદ, ધન્યવાદ, ધન્યવાદ..

હું પણ ભગવાનનો અને મારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનો ખૂબ જ આભારી છું, કારણ કે હું સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓ વિશે નાનપણમાં જ શીખી ગયો હતો, જે તમે આ પુસ્તકમાંથી શીખી રહ્યા છો.

બ્રહ્માંડનો ખૂબ જ શક્તિશાળી નિયમ છે : 'તમે જે વસ્તુ, બાબત કે પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો તેમાં વધારો થાય છે.' તો તમે જો તકલીફો કે મુશ્કેલીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો શું થશે ? તકલીફો જ વધશે અને જો તમે આર્થિક સધ્ધરતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો તમારી આર્થિક સધ્ધરતા વધશે અને અત્યાર સુધીના તમારા જીવનમાં આમ જ થયું હશે.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે 'અત્યાર સુધી હું મોટા ભાગે બીજાને જોઈને કે અનુકરણ કરીને જીવન પસાર કરી રહ્યો હતો. હવેથી મારા ઉત્તમ ભવિષ્યનું નિર્માણ હું જાતે કરીશ.'

સરસ, ચાલો હવે જોઈએ કે સ્વ-અનુભવ દ્વારા આપણા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે.

રીત : 3. સ્વ-અનુભવ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ..

આપણા જીવનમાં બનતી વિશિષ્ટ ઘટનાઓ અને સ્વ-અનુભવ દ્વારા પણ આપણા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે. તો નાનપણમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તીની બાબતમાં તમારા અનુભવો કેવા હતા ? આ

અનુભવો ખૂબ જ ઉપયોગી હોય છે, કેમ કે તે અનુભવો પ્રમાણેનું જ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે અને અંતે તમે તે પ્રોગ્રામિંગ અનુસાર જ જીવન જીવતા થઈ જાઓ છો, જેમ કે..

મારા એક સેમિનારમાં જ્યારે હું આ વાત બધાંને કહી રહ્યો હતો ત્યારે અચાનક મારી નજર એક યુવાન પાર્ટિસિપન્ટ - નિસર્ગ પર પડી. તે એકદમ સૂનમૂન થઈને નીચે જોઈને બેઠો હતો. તે જાણે ક્યાંક વિચારોમાં ખોવાઈ ગયો હોય તેમ જણાતું હતું એટલે મેં તેને પૂછ્યું કે મિત્ર શું થયું, શું આ બાબતે તને કોઈ પ્રશ્ન છે ?

નિસર્ગે મારી સામે જોયું અને બોલ્યો, "સર, મેં સફળ થવાનાં અનેક સપનાં જોયાં હતાં. મારે ખૂબ જ પૈસાદાર થવું હતું. મારે તો આખી દુનિયા જોવાની ઈચ્છા હતી. આ જ ઈચ્છાઓને સાકાર કરવા માટે મારો અભ્યાસ પૂરો કરીને તરત જ મેં પોતાનો વ્યવસાય શરૂ કર્યો. મેં તેમાં એકાદ વર્ષ ખૂબ જ મન લગાવીને મહેનત કરી પણ સફળતા ન મળી. ત્યારબાદ મેં પાર્ટનરશિપમાં બિઝનેસ શરૂ કર્યો, તેમાં પણ નિષ્ફળતા જ મળી. છેલ્લી વખત પ્રયત્ન કરવાનું વિચારીને મેં એક સ્વતંત્ર બિઝનેસ શરૂ કર્યો, પરંતુ અગાઉની જેમ તેમાં પણ નિષ્ફળતા જ મળી.

નિષ્ફળતાના આ ત્રણ અનુભવો બાદ મારી હિંમત ખૂટી ગઈ, મને લાગ્યું કે મારા નસીબમાં જ કંઈ ગરબડ છે, તેથી મેં નોકરી કરવાનો નિર્ધાર કરી લીધો. અત્યારે હું એક કંપનીમાં છેલ્લાં સાતેક વર્ષથી સામાન્ય નોકરી કરી રહ્યો છું."

મેં તેને પૂછ્યું કે નિસર્ગ નાનપણમાં તું શું સાંભળીને અને જોઈને મોટો થયો છે ? થોડો વિચાર કરીને તે જાણે પોતાની નિષ્ફળતાનું કારણ સમજી ગયો હોય તેમ આશ્ચર્ય સાથે બોલી ઊઠ્યો, "અરે ! હા, મારા પિતાજી નોકરી કરતા હતા અને હું જોતો કે દર મહિનાની પહેલી તારીખે તેમનો

પગાર થતો ત્યારે ઘરમાં એવી ચર્ચાઓ થતી કે નોકરી સારી, દર મહિને ફિક્સ પગાર આવી જાય એટલે કોઈ ચિંતા નહિ. ધંધાનું તો કશું નક્કી જ નહિ. ધંધો ન ચાલે તો ઘર કેવી રીતે ચલાવવું ? વગેરે વગેરે.. અને આજે મને સમજાય છે કે શા માટે મને વ્યવસાય કે ધંધામાં નિષ્ફળતા જ મળ્યે રાખી ? કારણ કે નાનપણમાં જ મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ ગયું હતું કે ધંધા કરતાં નોકરી સારી..."

ત્યારબાદ તેણે સેમિનારમાં જ 'ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન' દ્વારા પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડના નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગને હકારાત્મકમાં બદલી નાખ્યું. થોડા સમય પહેલાં જ તેણે ફોન કરીને મને કહ્યું કે આજે તે મુંબઈમાં બિઝનેસ કરી રહ્યો છે અને તે ખૂબ જ સફળતા પણ મેળવી રહ્યો છે.

તો નાનપણમાં તમે જે સાંભળ્યું હતું, તમારા પરિવારમાં-આડોશપાડોશમાં જે જોયું હતું, તમારા જીવનમાં જેવી ઘટનાઓ બની હતી અને તમે જેવું અનુભવ્યું હતું તે જ પ્રમાણેનું તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થયું હશે.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે 'મારા ભૂતકાળના નકારાત્મક અનુભવોને છોડીને હકારાત્મક અભિગમની કેળવણી દ્વારા આજથી જ હું એક નવું અને ઉત્તમ ભવિષ્ય બનાવું છું.'

યાદ રાખો.. તમે વારંવાર જેવા શબ્દો એટલે કે સ્વયંસૂચનો કે સૂચનો બોલો છો, જેવા વિચારો કરો છો કે જેવા માહોલમાં, જેવું જોઈને અને જેવા અનુભવો સાથે ઊછરો છો તે જ પ્રમાણેનું તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે અને 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ પણ મળી જશે.

સાથે સાથે એક ખૂબ જ મહત્ત્વની બાબત પણ જોઈ લઈએ..

ક્યારેક આપણું ધાર્યું પરિણામ ન મળે. તેનું શું કારણ હશે..?

એક ઉદાહરણથી સમજીએ..

માની લો કે તમે હમણાં જ કમ્પ્યૂટરમાં એક પત્ર ટાઈપ કર્યો છે. તમે પ્રિન્ટ બટન દબાવો છો અને પ્રિન્ટરમાંથી એ પત્રની પ્રિન્ટ બહાર આવી જાય છે. જ્યારે તમે પત્ર જુઓ છો ત્યારે પત્રમાં તમને એક ભૂલ દેખાય છે અને તમે રબર (ઈરેઝર)થી એ ભૂલ ભૂંસી નાખો છો. હવે તમે ફરીથી પ્રિન્ટ બટન દબાવો છો અને પ્રિન્ટરમાંથી આ જ પત્રની નવી પ્રિન્ટ બહાર આવી જાય છે, પરંતુ પેલી ભૂલ તો એમ ને એમ જ છે.

આવું કેવી રીતે થઈ શકે ? તમે હમણાં તો આ ભૂલ દૂર કરી હતી. આ વખતે તમે થોડું મોટું રબર લઈને એ ભૂલ ભૂંસી નાખો છો. તમે બરાબર ખાતરી કરી લીધી છે કે ભૂલ એકદમ નીકળી ગઈ છે. હવે તમે ફરીથી પ્રિન્ટઆઉટ લેવા તૈયાર છો અને પ્રિન્ટ બટન દબાવો છો. પ્રિન્ટરમાંથી પ્રિન્ટ બહાર આવી જાય છે, પરંતુ આ શું, પેલી ભૂલ તો હજી એમ ને એમ જ છે.

તમે સમજી જ ગયા હશો કે સાચી સમસ્યા પ્રિન્ટઆઉટમાં એટલે કે પરિણામમાં નહીં, પરંતુ કમ્પ્યૂટરમાં એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગમાં છે. જો કમ્પ્યૂટરમાંથી એ ભૂલ દૂર કરવામાં આવે તો નવી પ્રિન્ટઆઉટમાં એ ભૂલ આપોઆપ જ દૂર થઈ જશે.

આપણા જીવનમાં આમ જ તો બને છે. તમે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું જેવું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હશે તમને જીવનમાં તેવું જ પરિણામ મળશે.

એક વાર ફરીથી કુદરતનો નિયમ યાદ કરી લઈએ. *"તમે જેવું આપશો તેવું જ મળશે, જેવું વાવશો તેવું જ લણશો"*, જેમ કે જો તમે જમીનમાં આંબાનું બીજ રોપો તો ભવિષ્યમાં આ બીજમાંથી આંબો જ ઊગશે અને તેના પર કેરીરૂપી ફળ મળશે, પરંતુ જો જમીનમાં બાવળનું બીજ રોપશો તો ચોક્કસ કાંટા જ મળશે

તો તમારે કેવું ફળ જોઈએ છે ? સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તીરૂપી ફળ જ ને ? તો પછી બીજરૂપી તમારા વિચારો તે જ પ્રમાણેના કરવા લાગો.

આ માટે સૌપ્રથમ તમારા મનમાં ઘર કરી ગયેલા નબળા અને નકારાત્મક વિચારો કાઢી નાખો. ત્યારબાદ *માઈન્ડના હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ* દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની સુષુપ્ત શક્તિઓને ખીલવી દો. ખૂબ જ થોડા સમયમાં તમે જોશો કે તમને હકારાત્મક પરિણામો મળતાં થઈ જશે. આ માટેની સાત રીતોનું વિસ્તૃત નિરૂપણ નીચે મુજબ છે.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડના હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગની સાત રીતો...

૧. સૂચનો દ્વારા..

રોજ સવારે ઊઠતાંની સાથે જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડને હકારાત્મક અને શક્તિશાળી સૂચનો આપવા લાગો. તો ચાલો **પરિવર્તનનું એક પગલું** ભરીને આની શરૂઆત અત્યારથી જ કરી દઈએ.

હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે,

૧. મારો આજનો દિવસ ખૂબ જ સારો જશે.
૨. ગઈ કાલ કરતાં આજે હું વધારે સારું પર્ફોર્મ કરી શકીશ.
૩. દિવસે ને દિવસે મારી આધ્યાત્મિક, માનસિક અને આર્થિક પ્રગતિ થઈ રહી છે.
૪. જીવન ખૂબ જ સુંદર છે અને મને જીવનમાં ખૂબ જ મજા આવે છે.
૫. હું દિવસે ને દિવસે સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવી રહ્યો છું.

આવાં હકારાત્મક અને શક્તિશાળી સૂચનો પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડને વારંવાર અને નિયમિત આપવાથી તમે જોશો કે તેનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ

થઈ જશે. ત્યારબાદ તે તમને **'તથાસ્તુ'** દ્વારા તે જ પ્રમાણેનું હકારાત્મક પરિણામ લાવી આપશે.

ફ્રાંસના એક પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક ઈમાઈલ કુએએ લાખો દર્દીઓને માત્ર આ પદ્ધતિથી સાજા કર્યા હતા. લાખો દર્દીઓ આખી દુનિયામાંથી તેમની પાસે આવતા હતા. તેમનો ઈલાજ એકદમ સરળ હતો. તેઓ દર્દીને કહેતા કે તમે મનમાં રટણ કરતા જાઓ કે 'હું સ્વસ્થ છું, હું નિરંતર સ્વસ્થ બનતો જાઉં છું, હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છું.' રાત્રે સૂતી વખતે રટણ કરો, સવારે ઊઠતાંની સાથે રટણ કરો, દિવસે જ્યારે યાદ આવે ત્યારે રટણ કરો, બસ, એક જ વિચારનું રટણ કરો કે 'હું સ્વસ્થ છું, હું નિરંતર સ્વસ્થ બનતો જાઉં છું, હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છું.' આ પદ્ધતિથી હઠીલામાં હઠીલા રોગના દર્દીઓને પણ ફાયદો દેખાવા લાગ્યો.

તમે જાણો જ છો તેમ આનું કારણ તો સાવ સરળ છે - 'તથાસ્તુ' ! તો ઉપરનું "પરિવર્તનનું એક પગલું" એક વાર ફરીથી વાંચી જાઓ.

૨. વિચારો તેમજ વર્તન દ્વારા..

આ એક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રોસેસ છે, જે આ મુજબ છે:

સાત દિવસની પ્રોસેસ : આજથી સાત દિવસ સુધી તમે કોઈ પણ વસ્તુ, બાબત, પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિની નિંદા કે ફરિયાદ શબ્દોથી, વિચારોથી કે વર્તનથી પણ ન કરો અને દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક વ્યક્તિમાં અને પોતાનામાં માત્ર હકારાત્મક બાજુઓ જ જોવાનું શરૂ કરી દો. આ ઉપરાંત તમે જેને પણ મળો તેની સાથે માત્ર અને માત્ર સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તીની જ વાતો કરો. ધીમે ધીમે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ હકારાત્મક થઈ જ જશે અને ત્યારબાદ આમ કરવું એ તમારી મજબૂત ટેવ બની જશે અને તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ ખીલવા લાગશે.

મારા સેમિનારમાં આ સાત દિવસની પ્રોસેસ હજારો પાર્ટિસિપન્ટ્સે અપનાવી અને તેનાં પરિણામોથી તેઓ ખૂબ જ આશ્ચર્યમાં મુકાઈ જાય છે, તેમાંથી ઘણાંએ તો મને જણાવ્યું છે કે આ પદ્ધતિથી તેમનું સંપૂર્ણ જીવન બદલાઈ ગયું.

તમે પણ આ સાત દિવસની પ્રોસેસને અમલમાં મૂકી દો. હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમારું જીવન અદ્ભુત રીતે બદલાઈ જશે. તમે જોશો કે તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમારા માટે ચમત્કારો સર્જવાનું શરૂ કરી દેશે જ!

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે, 'હું આ સાત દિવસની ચેલેન્જ સ્વીકારું છું અને કોઈ પણ વસ્તુ, બાબત, પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિની નિંદા કે ફરિયાદ શબ્દોથી, વિચારોથી કે વર્તનથી નહીં કરું અને દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક વ્યક્તિમાં અને પોતાનામાં પણ માત્ર હકારાત્મક બાજુઓ જ જોઈશ અને દરેક સાથે માત્ર અને માત્ર સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તીની જ વાતો કરીશ.'

3. 'સજાગતા' દ્વારા..

તમને મળતાં સૂચનો કે માન્યતાઓ પ્રત્યે સજાગ રહો. જો તે નકારાત્મક હોય તો તેને હકારાત્મક અને શક્તિશાળી સૂચનમાં પરિવર્તિત કરી દો અને મનમાં ત્રણ વખત રિપીટ કરો. આ માટે...

નકારાત્મક સૂચનો કે માન્યતા આવે કે તરત જ તેનું વિશ્લેષણ કરીને હકારાત્મક સૂચન બનાવીને મનમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત દઢ વિશ્વાસ અને હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે બોલવું. દા.ત. જો કોઈ એવું કહે કે, *'તમારા ગ્રહો ખરાબ ચાલે છે'* તો તરત જ તમે ત્રણ વખત હકારાત્મક અને દઢ લાગણીઓ સાથે મનમાં બોલો કે, *'મારા ગ્રહો સારા ચાલે છે, મારા*

ગ્રહો સારા ચાલે છે, મારા ગ્રહો સારા ચાલે છે'; પછી તમે અનુભવશો કે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડના નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ પણ હકારાત્મક થઈ જ જશે.

૪. 'આભાર' દ્વારા..

નીચેની બાબત હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખો અને તે અનુસાર જ વર્તન કરો..

જો બીજા દ્વારા કોઈ હકારાત્મક સૂચન મળે તો તે સૂચન આપવા બદલ તે વ્યક્તિનો સાચા દિલથી (મનમાં કે મોટેથી બોલીને) આભાર માનવો તો તે સૂચન તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પહોંચી જશે અને તમે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવતા થઈ જશો. દા.ત. જો કોઈ તમને કહે છે કે 'તમારા ગ્રહો સારા ચાલે છે કે તમને આ કપડાં ખૂબ સારાં લાગે છે' તો તરત જ તમારે તે વ્યક્તિનો મનમાં અથવા જાહેરમાં બોલીને આભાર (થેન્ક્સ કહેવું) માનવો.

આ ઉપરાંત રોજ રાત્રે સૂઈ જતાં દિવસ દરમ્યાન બનેલી દરેક સારી બાબત માટે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર (વિસ્તૃત પદ્ધતિ પેજ નં. ૧૦૯) માનો. આમ કરવાથી તમારી માન્યતા બદલાઈ જશે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ ખીલવા લાગશે. જે દ્વારા તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા માટે ચમત્કારો સર્જવાનું શરૂ કરી દેશે જ!

૫. 'સ્લીપ લર્નિંગ' દ્વારા..

રશિયન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. રોઝર સ્પેરીએ **"સ્લીપ લર્નિંગ"** નામના પ્રયોગ પરથી સિદ્ધ કર્યું હતું કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સૂઈ જાય છે ત્યારે તેનું માલિકરૂપી કોન્શિયસ માઈન્ડ સૂઈ જાય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કે જે આજ્ઞાંકિત નોકર છે તે સંપૂર્ણ જાગ્રત અવસ્થામાં આવી જાય છે. આ દરમ્યાન તે વ્યક્તિને વારંવાર

હકારાત્મક સૂચનો આપવાથી તેની જબરદસ્ત અસરો તે વ્યક્તિ પર જોવા મળે છે, કારણ કે આ હકારાત્મક સૂચનો ઊંઘ દરમ્યાન તેના સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં ચાલ્યા જ કરે છે અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તે હકારાત્મક સૂચનો પ્રમાણેનું પરિણામ લાવી દે છે.

ચાલો **"સ્લીપ લર્નિંગ"**ની પદ્ધતિ સમજવા એક કિસ્સો જોઈએ..

મારા એક સેમિનારમાં ભાગ લીધેલ બેંગલોરનાં એક બહેને પોતાના દીકરાના ભવિષ્યની ચિંતા કરતાં મને પૂછ્યું કે, "સર, મારો દીકરો ખૂબ જ હોશિયાર છે, તેની યાદશક્તિ પણ ખૂબ જ સારી છે, પરંતુ તે પરીક્ષાના સમયે જ ગભરાઈ જાય છે અને બીમાર પડી જાય છે, જેની અસર તેના પરિણામ ઉપર પણ પડે છે. મારે શું કરવું ?"

ત્યારે મેં તેમને કહ્યું કે, "જુઓ, તમારા દીકરાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું શરૂ કરી દો. આ માટે તે જ્યારે રાત્રે સૂઈ જાય, તે પછી તરત જ ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી અને સવારે ઊઠવાની ૨૦-૨૫ મિનિટ પહેલાં નીચેનાં જેવાં સૂચનો તેને સંભળાવવાં, જેમ કે..

- તારી યાદશક્તિ ખૂબ જ સારી છે.
- તારો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ દૃઢ છે.
- તારું મનોબળ ખૂબ જ મજબૂત છે.
- તને પરીક્ષા ખૂબ જ ગમે છે.
- તું ખૂબ જ તંદુરસ્ત છે.
- તું ઉત્તમ પરિણામ મેળવે છે.

મેં તેમને કહ્યું કે, "આ સૂચનો ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી 'આલ્ફા મ્યુઝિક' સાથે ઉપર જણાવ્યું તે પ્રમાણે તેના કાન આગળ સાંભળી શકાય તેટલું ધીમેથી, સ્પષ્ટ ઉચ્ચારો સાથે અને વારંવાર ૨૧ દિવસ કરતાં વધારે દિવસ સુધી એક પણ દિવસ ચૂક્યા વગર સંભળાવવાં.

તે બહેને આમ કર્યું. લગભગ એકાદ અઠવાડિયા બાદ તેની સ્કૂલમાં પરીક્ષા લેવાઈ, જેમાં તેના આશ્ચર્ય વચ્ચે તેનો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ વધી ગયો હતો અને તેનું પરિણામ પણ ખૂબ જ સરસ આવ્યું. હવે તો તે એકદમ ઉત્સાહથી ભણવા લાગ્યો હતો અને તેનાં વાણી, વર્તન અને સ્વભાવમાં પણ નોંધપાત્ર ફરક જોવા મળ્યો છે.

સ્લીપ લર્નિંગની આ પદ્ધતિ દ્વારા દરેક માતા-પિતા પોતાનાં બાળકોના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું ઉત્તમ પ્રોગ્રામિંગ કરીને તેમના ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરી શકે છે.

૬. 'ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન' દ્વારા..

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવાની ખૂબ જ પ્રચલિત અને ખૂબ જ શક્તિશાળી મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિની વિસ્તૃત સમજૂતી (પેજ નં. ૯૧)માં આપેલ છે.

૭. 'તથાસ્તુ' પોસ્ટર દ્વારા..

'તથાસ્તુ' પોસ્ટર દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવું એ ખૂબ જ સહેલી અને અસરકારક પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિમાં 'તથાસ્તુ'ના પોસ્ટર (પેજ નં. ૧૨૬ પ્રમાણે) બનાવીને તમારા ઘરમાં કે ઓફિસમાં તમારી નજર સમક્ષ વારંવાર દેખાય તે રીતે દીવાલ પર લગાવો.

જરા કલ્પના કરી જુઓ કે આમ કરવાથી જ્યારે જ્યારે તમારી નજર તે પોસ્ટર પર પડશે ત્યારે તમારા મનમાં કેવા વિચારો આવશે ? હકારાત્મક ! અને તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ પણ કેવું થશે ? હકારાત્મક જ..!

૨

ધ્યેય

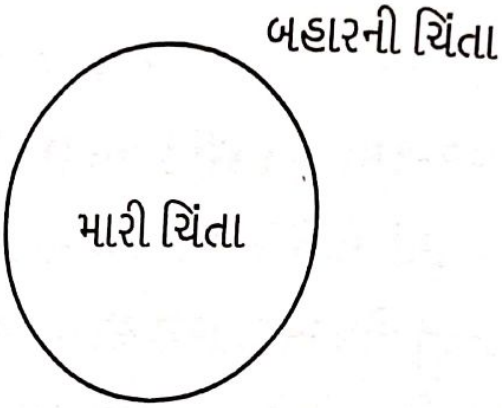
આપણે ચેપ્ટર-૧માં વાત કરી કે મન (માઇન્ડ)ની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને આપણે જીવનમાં ઇચ્છિત ધ્યેયપ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ. આ માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું ધ્યેય અનુસાર હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જીવનમાં ધ્યેયનિર્માણ અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરતી આ એકદમ રચનાત્મક, સરળ અને ખૂબ જ અસરકારક પદ્ધતિ છે. માત્ર આ પદ્ધતિથી જ ઘણાંએ પોતાના જીવનમાં ખૂબ જ હકારાત્મક પરિવર્તન અનુભવ્યું છે.

મારા એક મિત્રએ એક વખત મને કહ્યું, "મારા જીવનમાં અનેક સમસ્યાઓ છે, જેના કારણે મારા જીવનમાં ઇચ્છિત પ્રગતિ નથી થતી." મેં જ્યારે તેની બધી જ સમસ્યાઓ સાંભળી ત્યારે મને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું, કારણ કે જે સમસ્યાઓને કારણે તે દુઃખી હતો તેમાંથી મોટા ભાગની સમસ્યાઓ તો એવી હતી કે જે તેને લાગુ જ નહોતી પડતી અથવા તો જેનો ઉકેલ તેના દ્વારા શક્ય જ નહોતો.

મેં તેને એક ઉદાહરણ આપ્યું કે જો શેરબજારમાં સેન્સેક્સ ઘટી જવાથી તું દુઃખી છે, ટેન્શનમાં છે, પરંતુ શું આમ દુઃખી થવાથી સેન્સેક્સ વધી જશે? 'ના', નિરાશા સાથે તે બોલ્યો. મેં તેને કહ્યું કે સેન્સેક્સ વધવો કે ઘટવો તે આપણા હાથમાં નથી. આપણા હાથમાં કયા શેર ખરીદવા અને કયા ન ખરીદવા તે છે અને આમ પણ "સેન્સેક્સ ઘટી ગયો અને મારા પૈસા રોકાઈ ગયા કે ડૂબી ગયા" જેવા નકારાત્મક વિચારો કર્યા કરવાથી તો ઊલટાનું તારું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ વારંવાર આપ્યા જ કરશે.

જ્યારે તે આ આખી પદ્ધતિ સમજ્યો ત્યારે જાણે એકદમ રિલેક્સ થઈ ગયો અને મને કહેવા લાગ્યો કે આ પદ્ધતિ સમજાવવા બદલ ધન્યવાદ, અત્યાર સુધી હું માત્ર અણસમજના કારણે જ હેરાન થયો છું. તો ચાલો આ પદ્ધતિ સમજીએ...

ચિંતાનું વર્તુળ...



ઉપરની આકૃતિમાં તમે જોઈ શકો છો તેમ વર્તુળની અંદર 'મારી ચિંતા' અને વર્તુળની બહાર 'બહારની ચિંતા' એમ લખેલું છે.

જે ચિંતા કે સમસ્યાનું સમાધાન તમારા દ્વારા આવવાનું જ ન હોય તે તમારા માટે 'તમને લાગુ ન પડતી અથવા બહારની ચિંતા કે સમસ્યા' કહેવાય અને જે ચિંતા કે સમસ્યાનું સમાધાન તમારા દ્વારા શક્ય હોય તે 'તમને લાગુ પડતી એટલે કે તમારી ચિંતા કે સમસ્યા' કહેવાય, જેમ કે..

તમારા અમુક સંબંધી કે તમારા સાહેબનો સ્વભાવ સારો નથી. તેની તમે ચર્ચા, ચિંતા, નિંદા કે ફરિયાદો કર્યા કરો છો. આ બહારની ચિંતા છે. કદાચ આ બાબત તમને લાગુ પડતી હોય તેમ છતાં તે બાબત વિશે ચિંતા કર્યા કરવાથી તેમના સ્વભાવમાં કોઈ જ ફરક પડવાનો નથી. ઉપરથી આવી બહારની ચિંતાઓ વિશે વિચાર્યા કરવાથી તો તમારા જીવનમાં નકારાત્મકતા આવી જશે અને પરિણામે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પણ નબળું પડતું જશે.

બીજી બાજુ, જો તમારે માસિક આવક વધારવી જરૂરી છે તો તે તમારી પોતાની સમસ્યા છે, કારણ કે તેનું સમાધાન તમારા હાથમાં છે. તમે તમારી આવડતો વધારીને, મૂડીનું રોકાણ કરીને, નવો પાર્ટટાઇમ ધંધો કે વ્યવસાય કરીને કે ઓવરટાઇમ કામ કરીને તમારી માસિક આવક વધારી જ શકો છો. માટે આ તમારી સમસ્યા છે.

અહીં કેટલીક બહારની ચિંતાઓ અને પોતાની સમસ્યાઓનાં ઉદાહરણ આપેલાં છે, જે આ પ્રમાણે છે :

બહારની ચિંતા..

અમુક સંબંધીનો સ્વભાવ સારો નથી, સેન્સેક્સ ઘટી ગયો, મોંઘવારી વધી ગઈ છે, અમુક ખેલાડીને હવે ક્રિકેટ ટીમમાંથી પડતો મૂકવો જોઈએ, સરકારમાં અમુક પક્ષ સારો છે ને અમુક ખરાબ છે, ઉનાળામાં ગરમી વધારે પડે છે, આ ઉપરાંત છાપામાં અને ટીવીમાં આવતા પોતાને લાગુ ન પડતા નેગેટિવ સમાચારો વગેરે બહારની ચિંતાઓ છે.

પોતાની સમસ્યા કે ચિંતા..

પોતાનું વજન વધી ગયું છે, જે ઉતારવું છે; બાળકો મોટાં થઈ રહ્યાં છે, તેમનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બનાવવું છે, બચત કરવી છે, નવું ઘર ખરીદવું છે, એ.સી. ખરીદવું છે, સંબંધોમાં આત્મીયતા વધારવી છે, પ્રગતિ કરવી છે, જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવી છે, પોતાના સમાજ કે દેશ માટે કંઈક કરવું છે વગેરે.

મારે અહીં તમને એક પ્રશ્ન પૂછવો છે કે તમારા જીવનનો વધારે સમય તમે કઈ ચિંતાઓ પાછળ આપો છો ? મોટા ભાગના લોકો તો બહારની ચિંતાઓ

પાછળ વધારે સમય આપે છે અને આમ કરવાથી તો તેઓ પોતે જ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડને નકારાત્મક બનાવે છે, જેમ કે..

મોંઘવારી વધી ગઈ છે, જે તમને અસર કરતી સમસ્યા હોઈ શકે છે. તેમ છતાં આ બહારની ચિંતા છે, કારણ કે આ ચિંતાનું સમાધાન આપણા હાથમાં નથી. હા, આપણે આપણી આવક જરૂર વધારીને મોંઘવારીને ઓછી કરી શકીએ છીએ. તેમ છતાં *મોંઘવારી વધી ગઈ છે, મોંઘવારી વધી ગઈ છે, મોંઘવારી વધી ગઈ છે,* જેવું વારંવાર વિચારવાથી અને બોલવાથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું તે જ પ્રમાણેનું પ્રોગ્રામિંગ થતું જાય છે. ત્યારબાદ શું થાય છે ? એ જ 'તથાસ્તુ' !

આ ઉપરાંત તમે જોયું કે અનુભવ્યું જ હશે કે ઘણા લોકો તો પોતાની હાલની નબળી પરિસ્થિતિ માટે પોતાની ભૂતકાળની પરિસ્થિતિને દોષી અને જવાબદાર ગણીને સતત બહારની ચિંતા કર્યા કરતા હોય છે, જેમ કે અમે નાના હતા ત્યારે બહુ ગરીબ હતા એટલે અમે જીવનમાં આગળ વધી ન શક્યા વગેરે વગેરે તો સાંભળી લો તમે નાનપણમાં ગરીબ હતા તે તમારા માટે બહારની ચિંતા છે. જ્યારે તમારે જીવનમાં આગળ વધવું છે તે તમારી હાલની સમસ્યા છે તો તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ બદલીને તે સમસ્યા દૂર કરવા લાગો. કારણ કે..



દુનિયાની સૌથી ધનવાન વ્યક્તિ વોરેન બફેટે પણ આ બાબતે ખૂબ જ સરસ કહ્યું છે કે, "તમે જન્મ્યા ત્યારે ગરીબ હતા તેમાં તમારો વાંક નહોતો, પરંતુ જ્યારે તમે મૃત્યુ પામો ત્યારે પણ ગરીબ હો તો તે તમારો વાંક છે."

એક તારણ અનુસાર સામાન્ય વ્યક્તિઓ પોતાનો ૮૦% સમય બહારની ચિંતાઓમાં અને ૨૦% જેટલો સમય જ પોતાની સમસ્યાઓ કે ચિંતાઓમાં પસાર કરતી હોય છે, જ્યારે સફળ વ્યક્તિઓ પોતાની સમસ્યાઓ કે ચિંતાઓ પાછળ ૮૦% કરતાં વધારે સમય આપતી હોય છે, જેમ કે..

શૂન્યમાંથી સર્જન કરનાર કોઈ સફળ વ્યક્તિને જો એમ પૂછવામાં આવે કે તેઓ પાસે પૂરતું ભણતર નથી, આર્થિક પરિસ્થિતિ પણ સાવ સામાન્ય જ હતી તેમ છતાં તેઓ સફળતાના શિખરે કેવી રીતે પહોંચ્યા ? તો તેમનો જવાબ શું હશે? એ જ કે "હા, મારી પાસે જરૂરી ભણતર નહોતું કે મારી આર્થિક પરિસ્થિતિ પણ સારી નહોતી જ, પરંતુ મેં તો માત્ર અને માત્ર જીવનમાં સફળતા મેળવવા ઉપર જ મારું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું અને આજે હું સફળ છું."

આ ઉપરાંત જો કોઈ સફળ વ્યક્તિને એમ પૂછવામાં આવે કે ભારતની ક્રિકેટ ટીમમાંથી અમુક ખેલાડીને પડતો મૂકવો જોઈએ કે નહીં ? ત્યારે તેનો જવાબ શું હશે ? કે આ નિર્ણય તો ક્રિકેટ કંટ્રોલ બોર્ડે લેવાનો છે. આમાં મારો ઓપિનિયન કોઈ કામનો નથી.

આમ કહીને તે કોઈને દોષ આપવા કે ફરિયાદ કરવાના બદલે આવા પ્રશ્નને ટાળી દેશે અને અન્ય ઉપયોગી બાબત ઉપર ચર્ચા કરવાનું શરૂ કરી દેશે, પરંતુ જો આ જ પ્રશ્ન કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિને પૂછવામાં આવે તો તે શું કહેશે ? એ જ કે એને ટીમમાંથી કાઢવો જ જોઈએ; એને રમતાં બરાબર આવડતું જ નથી; એના બદલે બીજાને લેવો જોઈએ વગેરે વગેરે..

મને તો ક્યારેક નવાઈ લાગે છે કે માણસો પોતાને લાગુ જ ન પડતી બાબતો ઉપર કલાકો સુધી ચર્ચા અને દલીલો કર્યા કરીને પોતાની એનર્જી અને સમય બંને વેડફતા હોય છે. આમ કરવામાં ક્યારેક સંબંધો પણ બગડતા હોય છે. મને એક કિસ્સો યાદ આવે છે.

એક વખત અમારી પાડોશમાં રહેતા બે ભાઈઓ ચોમાસામાં વરસાદ વધારે થશે કે ઓછો જેવી બાબતને લઇને બોલાચાલી ઉપર આવી ગયા હતા. હકીકતમાં આ બાબત બહારની ચિંતા છે, કારણ કે વરસાદ વધારે થશે કે ઓછો તે તો વિજ્ઞાન અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નક્કી થતી બાબત છે.

અને મેં પહેલાં કીધું તેમ આવી બહારની ચિંતા અથવા તો પોતાને લાગુ ન પડતી બાબતોની ચર્ચા કે ચિંતા કર્યા કરવાથી સબકોન્શિયસ માઇન્ડ સ્ટ્રેસમાં આવી જાય છે, નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે અને જો માઇન્ડ નિષ્ક્રિય થઈ જાય તો તમારા ઇચ્છિત ધ્યેય ઉપર 'તથાસ્તુ' થવાનું પણ ધીમે ધીમે બંધ થઈ જાય છે. તેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડને રિલેક્સ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ માટે પોતાની જ સમસ્યા એટલે કે પોતાને લાગુ પડતી બાબતો ઉપર વધારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

કોન્શિયસ માઇન્ડની કેળવણી..

ધ્યાનમાં રાખો : જો તમે બહારની ચિંતા કરતા હો, દોષ આપતા હો, ફરિયાદો કરતા હો અને કાયમ પોતાને જ સાચા સાબિત કરવાના પ્રયત્નો કરતા હો તો તમે પોતાની જાતને જ નુકસાન કરી રહ્યા છો.

તો હવેથી તમે ક્યારેય કોઈની સાથે વાત કરતા હો તો 'ચિંતાનું વર્તુળ' ધ્યાનમાં રાખીને જ વાત કરો. જો તમને એમ લાગતું હોય કે તમે જે બાબતો ઉપર ચર્ચા કરી રહ્યા છો તે બહારની ચિંતા છે તો તે બાબતોને સાક્ષીભાવે માત્ર જાણવા પૂરતી જાણી લો. ત્યારબાદ એવી જ બાબતો ઉપર ધ્યાન આપો કે જેનાથી તમારા જ્ઞાનમાં વધારો થાય, તમારી ચિંતાઓ દૂર થાય અને તમારા જીવનના ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય અને તે દ્વારા તમારી સર્વાંગી પ્રગતિ થાય.

એક બીજી મહત્ત્વની વાત જોઈ લો. બહારની ચિંતા કરતા, દોષ આપતા, ફરિયાદો કરતા અને કાયમ પોતાને જ સાચા સાબિત કરતા લોકોથી શક્ય તેટલું દૂર જ રહેવું, કારણ કે આવી નકારાત્મક વાતોની અસર તમારા સબકોન્શિયસ

માઈન્ડ ઉપર પણ થાય જ છે અને પછી તમે જાણો જ છો તેમ તે ધીમે ધીમે નિષ્ક્રય થતું જાય છે.

અને જો આવું કરનાર તમારા પરિવારનો જ કોઈ સભ્ય હોય તો તેમની સાથે બેસીને આ વિશે વાત કરો અને પોતાના પરિવારની સમસ્યાઓ વિશે વિચારો અને પોતાના જીવનના ધ્યેયનું નિર્માણ કરીને પરિવારના દરેક સભ્યોએ એ દિશામાં આગળ વધવા કાર્ય શરૂ કરી દેવું જોઈએ. ચાલો જોઈએ આ પદ્ધતિ દ્વારા ધ્યેય નિર્માણ કેવી રીતે કરવું..

ધ્યેયનું નિર્માણ..

સૌપ્રથમ આવતા એક મહિનાની તમારી ૪ ચિંતાઓ તમારી ડાયરીમાં નોંધો, જેમ કે માસિક આવક વધારવી છે, નોકરી-ધંધામાં પ્રગતિ કરવી છે, નવું ઘર ખરીદવું છે, બાળકોને ઉત્તમ ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવાં છે વગેરે.

હવે જરા જોઈ જુઓ કે તમે લખેલી ૪ ચિંતાઓ શું ખરેખર ચિંતાઓ છે? ના તે ચિંતાઓ નહીં, પરંતુ તમારા જીવનના વિવિધ ધ્યેય હશે, જે પ્રાપ્ત કરવાની તમારી તીવ્ર ઇચ્છારૂપી ચિંતા છે.

હવે રોજ સવારે હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે આ લિસ્ટ મનમાં કે મોટેથી બોલીને વાંચી જાઓ. આમ કરવાથી તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને તે પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં હકારાત્મક સૂચનો મળતાં જશે.

યાદ રાખો, તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ આપશે, કારણ કે તમને તે પ્રાપ્ત કરવાની ચિંતા છે. એટલે કે આ ધ્યેય સાથે તમારી લાગણીઓ પણ સંકળાયેલી છે. આપણે આ વિશે થોડા સમય પછી ચેપ્ટર-૪માં વિસ્તૃત વાત કરીશું.

આ ઉપરાંત તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન તમારી સમસ્યા એટલે કે તમારા ધ્યેય પર કેન્દ્રિત કરી દો. મને વિશ્વાસ છે કે તમને બ્રહ્માંડની દરેક વસ્તુ, બાબત કે પરિસ્થિતિ

પર લાગુ પડતો કુદરતનો પેલો નિયમ તો યાદ જ હશે. 'તમે જે વસ્તુ, બાબત કે પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો તે વધે છે.' તેથી જો તમે તમારું ધ્યાન માત્ર ધ્યેયપ્રાપ્તિ પર કેન્દ્રિત કરશો તો તમારા ધ્યેય પ્રાપ્ત થવા જ લાગશે.

ખૂબ અગત્યનું, સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસેથી તમારા ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવવા માટે તમારે તેનો સતત વિકાસ સાધતાં રહેવું અને આ માટે તમારે તમારી ક્ષમતાનો એટલે કે શક્તિઓનો વિકાસ કરવો જોઈએ. તો ચાલો જોઈએ ક્ષમતાનો વિકાસ કરવા માટેની રીત..

ધ્યેયપ્રાપ્તિ..

ક્ષમતાના વિકાસ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો વિકાસ અને તે દ્વારા ધ્યેયપ્રાપ્તિ..

તમારી ધ્યેયરૂપી ચિંતાઓની જાણ થતાં જ અપાર શક્તિઓ ધરાવતું તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તે ધ્યેય પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે અને તમને તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવવા પ્રયત્નશીલ થઈ જાય છે.

આ માટે તમે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટેની જરૂરી આવડતો નક્કી કરીને તે આવડતોને કેળવવાની શરૂઆત કરી દો એટલે કે તમારી ક્ષમતાઓ વિકસાવવા લાગો. ક્ષમતાના વિકાસ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ આપોઆપ ખીલી ઊઠશે અને તમારા ધ્યેય પ્રાપ્ત થવા જ લાગશે,

જેમ કે જો તમારે માસિક આવક વધારવાની ધ્યેયરૂપી ચિંતા હોય તો આ માટે તમારે કેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, કઈ આવડતો વધારવી અને કેવા વિચારો કરવા જોઈએ તે પ્રમાણે આજથી જ કરવાની શરૂઆત કરી દો. તમે જોશો કે થોડા સમયમાં જ તમારી આવકમાં આપોઆપ જ વધારો થવા લાગશે.

આપણા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ આ વાત સમજાવવામાં આવી છે કે શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન, અસરકારક આવડતો અને મજબૂત વિચારો દ્વારા ક્ષમતા એટલે કે લાયકાત

વધારી દો તો સફળતા તમને આપોઆપ જ મળી જશે. તમે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની પેલી વાત તો જાણતાં જ હશો કે કુદરત તમને તમારી લાયકાત જેટલું મેળવી જ આપે છે.

તો ચાલો આ બાબતને જરા જુદી રીતે સમજીએ. સ્તર ૧થી સ્તર ૧૦માં ૧ ઓછામાં ઓછું છે અને ૧૦ વધુમાં વધુ. કલ્પના કરો કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિની બાબતમાં તમે સ્તર-૩ ઉપર છો એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ તમારામાં માત્ર સ્તર-૩ જેટલી જ છે અને તમારી ચિંતા કે તમારું ધ્યેય સ્તર-૫ જેટલું છે. આ ચિંતા દૂર કરવામાં કે ધ્યેય મેળવવામાં શું સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ મદદરૂપ થશે ? ના, કારણ કે સ્તર-૩ જેટલી સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ સ્તર-૫ની ચિંતા દૂર કરવામાં કે સ્તર-૫ જેટલો ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે અસમર્થ છે.

માની લો કે તમે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓનો વિકાસ કરી લીધો અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓની બાબતમાં હવે તમે સ્તર-૮ની વ્યક્તિ બની ગયા છો તો હવે સ્તર-૫ની ચિંતા તમને નાની લાગશે કે મોટી ? હવે તે ચિંતા જ નહીં લાગે અને સ્તર-૫નો ધ્યેય ? તે ધ્યેય તો તમારા માટે પ્રાપ્ત કરવો સાવ જ સહેલો બની રહેશે.

તો ક્ષમતાના વિકાસ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓનો વિકાસ કરવા માટે અહીં થોડા વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક ઉપાયો આપ્યા છે, જે આ પ્રમાણે છે : પ્રામાણિકતા, વચનબદ્ધતા, મૌન, એકાગ્રતા, પ્રાર્થના, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, સેલ્ફ હિપ્નોસિસ, ઉપવાસ, બિનશરતી માફી, બિનશરતી ક્ષમા, પ્રતિક્રમણ અને પ્રેમ. (નોંધઃ આની વિસ્તૃત માહિતી **'તથાસ્તુ'** પુસ્તકના પેજ નં. ૮૫ ઉપર આપેલ છે.) આ ઉપરાંત આ પુસ્તકમાં બતાવેલી મનની કેળવણીની આ ૭ પદ્ધતિઓ અમલમાં મૂકવાથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની ક્ષમતાનો જબરદસ્ત વિકાસ થાય છે.

યાદ રાખો : તમારા જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી એ હદ સુધી વધશે જે હદ સુધી તમારી ક્ષમતાઓની વૃદ્ધિ દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ વધશે.

તો આજથી જ આનો અમલ કરવાની શરૂઆત કરી દો. થોડા સમયમાં જ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો ખૂબ જ વિકાસ થવા લાગશે. જે દ્વારા તમારી દરેક સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓનું સમાધાન આવી જશે અને તમારા જીવનના તમામ ધ્યેયપ્રાપ્તિ દ્વારા તમે સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવી જ શકશો. ચાલો, આવાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ:

ધોરણ ૧૨ સાયન્સમાં ૯૨ % આવ્યા..

મારા એક સેમિનારમાં ભાગ લીધેલ એક વિદ્યાર્થીને ધોરણ-૧૨ સાયન્સમાં ૯૨ % આવ્યા. તેણે મને ફોન કર્યો અને કહ્યું કે, 'થેન્ક યુ સર, તમે સેમિનારમાં શીખવાડેલ ધ્યેયનું નિર્માણ અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ કરી આપતી 'ચિંતાનું વર્તુળ' ટેક્નિકથી મને મારી ધારણા કરતાં પણ સારું પરિણામ મળ્યું.' મેં તેને સારા પરિણામ માટે અભિનંદન આપ્યાં અને પૂછ્યું કે તેં એ ટેક્નિકનો ઉપયોગ કેવી રીતે કર્યો ? તે ઉત્સાહથી બોલ્યો, 'મેં જે દિવસથી ૧૨ સાયન્સનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો તે દિવસથી ક્યારેય બીજા વિદ્યાર્થીના ૯૪ % આવ્યા; ક્રિકેટ મેચમાં ભારત હારી ગયું; અમુક મૂવી સારું છે કે પછી અમુક ફ્લોપ છે જેવી બિનજરૂરી ચિંતાઓ પાછળ સમય આપ્યો જ ન હતો.

મેં તો ફક્ત મારા અભ્યાસ સંબંધિત ચિંતા જ કરી, જેમ કે મારા અક્ષરો સુધારવા, યાદશક્તિ વધારવી, સારી મહેનત કરવી, સમયનું આયોજન કરવું અને પરીક્ષામાં સારા માર્ક્સ લાવવા વગેરે. આ ચિંતાઓને દૂર કરવા માટે મેં મારી ક્ષમતા અને આવડતો ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન (પેજ નં. ૯૧) અને દૃઢનિશ્ચય (પેજ નં. ૬૭) દ્વારા ખૂબ જ વિકસાવી દીધી. આ

ઉપરાંત નિયમિત રીતે ધ્યેય મુજબનું મારા માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું. આમ કરવાથી જ મને ૧૨ સાયન્સમાં ૯૨ % આવ્યા.'

લગ્નજીવન સુખી થઈ ગયું અને જીવનમાં પરિવર્તન આવી ગયું..

થોડા સમય પહેલાં સરકારી અધિકારીઓ માટેનો મારો એક સેમિનાર પૂરો થયાના એક અઠવાડિયા બાદ એક અધિકારીએ મને કહ્યું કે મૌલિક સર, 'ચિંતાનું વર્તુળ' પદ્ધતિ સમજાવવાની તમારી રીત એટલી તો જબરદસ્ત છે કે મારા જીવનમાં તે પ્રમાણે જ વિચારવાની જાણે આદત પડી ગઈ છે. જેનાથી મારા લગ્નજીવનમાં ઘણો જ ફાયદો થયો. મેં મારા ડ્રોઈંગરૂમની એક દીવાલ પર 'ચિંતાનું વર્તુળ'નું પોસ્ટર લગાવ્યું છે. હું અને મારી પત્ની જ્યારે પણ વાતો કરતાં હોઈએ ત્યારે તે પોસ્ટર સામે જોઈને જ વાતો કરીએ છીએ.

અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે અમારી વચ્ચે થતા નાના-મોટા ઝઘડા ખૂબ જ ઓછા થઈ ગયા, કારણ કે મોટા ભાગે અમે બહારની ચિંતા એટલે કે અમને લાગુ જ ન પડતી હોય તેવી બાબતોના કારણે ઝઘડતાં હતાં અને હવે અમે અમને લાગુ પડતી હોય તેવી બાબતોનું ચિંતન કરીએ છીએ, જેવી કે બાળકોનું સારું ભવિષ્ય કેવી રીતે બનાવવું, ઉત્તમ ભવિષ્ય માટે બચત કેવી રીતે કરવી, તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવવી, નવું ઘર ખરીદવું વગેરે વગેરે. અને અમારી આ સમસ્યાઓનું સમાધાન લાવવા માટે ઉકેલ શોધીને તે મુજબ અમલ કરીએ છીએ.

આમ કરવાથી અમને ખૂબ જ ફાયદો થયો, જાણે ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવવાની નવી દિશા મળી ગઈ. અમારા પતિ-પત્નીના સંબંધો, બાળકો સાથેના સંબંધો અને સામાજિક સંબંધોમાં ઘણી જ આત્મીયતા વધતી જાય છે અને સૌથી અગત્યની વાત અમે અમારા જીવનના ધ્યેય નક્કી કરી શક્યા અને તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી પ્રયત્નો પણ અમે સાથે મળીને શરૂ કરી દીધા છે. મૌલિક સર, તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર...

આવા તો અનેક લોકોના અનુભવો છે. શું તમને લાગે છે કે તમારે પણ આ 'ચિંતાનું વર્તુળ' પદ્ધતિને અમલમાં મૂકવી જોઈએ ? તો

ધ્યાનમાં રાખો..

- સૌપ્રથમ બહારની ચિંતાઓ પ્રત્યે સભાન થઈ જાઓ અને ધીમેધીમે બહારની ચિંતાઓ કરવાનું બંધ કરી દો.
- આવતા એક મહિનાની તમારી ચાર સમસ્યા કે ચિંતાઓ એક ડાયરીમાં લખો.
- આ સમસ્યા કે ચિંતાઓ એ તમારી સમસ્યા કે ચિંતાઓ નહીં, પરંતુ તમારા ધ્યેય છે. હવે રોજ સવારે આ ધ્યેય ઓછામાં ઓછા દસ વખત વાંચી જાઓ. આમ કરવાથી દિવસ દરમ્યાન તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન આ ધ્યેય વિશે વિચારવામાં જ રહેશે અને તમારું માઈન્ડ તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં લાગી જશે.
- તમારી સમસ્યા કે ચિંતાઓને દૂર કરવા માટે એટલે કે તમારા ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટેની જરૂરી આવડતો નોંધો અને તે આવડતો કેળવવાની શરૂઆત કરી દો.

3

દૃઢનિશ્ચયની શક્તિ

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે, "એક વખત તમે કોઈ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનો દૃઢનિશ્ચય કરી લો અને જો તે દિશામાં દૃઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે કાર્ય શરૂ કરી દો તો બસ, પછી તો તમારું અનંત શક્તિઓ ધરાવતું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા માટે તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તકો લાવીને મૂકી જ દે છે."

એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં અનંત શક્તિઓનો ભંડાર છુપાયેલો છે, જે આપણને દરેક પરિસ્થિતિમાં મદદ કરવા તૈયાર જ હોય છે, પરંતુ આપણે તેમાંથી માત્ર અમુક ટકા જ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. જ્યારે મોટા ભાગની શક્તિઓ તો સુષુપ્ત અવસ્થામાં જ પડી રહે છે.

પરંતુ એક વખત જો કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા તમે કંઈક કરવા, કંઈક બનવા કે કંઈક મેળવવા માટે દૃઢનિશ્ચય કરી લો છો તો તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમને તે મેળવી આપવા માટે કામે લાગી જાય છે.

એટલે કે તમે દૃઢનિશ્ચય દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની અનંત શક્તિઓને જગાડી શકો છો અને તમારા જીવનના તમામ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે આ શક્તિઓને કામે પણ લગાડી જ શકો છો, પરંતુ શું આપણે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓના ઉપયોગ દ્વારા જીવનમાં સફળતા મેળવવા કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા દૃઢનિશ્ચય કરીએ છીએ ખરા? ચાલો, આ બાબતનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ.

તમે જોયું કે અનુભવ્યું જ હશે કે આપણે ઘણી વખત જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાનું નક્કી કરતા હોઈએ છીએ, જેમ કે વજન સપ્રમાણ કરવું જ છે, ખરાબ આદતો કે વ્યસન છોડી જ દેવું છે, નોકરી-ધંધામાં પ્રગતિ કરવી જ છે, વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનો નક્કી કરતા હોય છે કે સારી કારકિર્દી બનાવવી જ છે વગેરે વગેરે.. કદાચ તમે પણ આવા નિર્ણયો ઘણી વખત કર્યા હશે.

યાદ રાખો : સફળ માણસો પોતે કરેલા નિર્ણયોને ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી વળગી રહે છે અને દૃઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે એ દિશામાં આગળ વધે છે, તેથી જ તેઓ સફળ છે.

જ્યારે નિષ્ફળ માણસો તો તેમણે કરેલા આવા નિર્ણયોને થોડી અડચણો આવતાં જ અધવચ્ચે છોડી દેતા હોય છે, જેમ કે..

તેઓ પોતાનું વજન સપ્રમાણ કરવા માટે નક્કી કરે છે કે 'આવતી કાલથી મોર્નિંગ વૉક કરવા જવું છે.' તેઓ આ માટે સવારે વહેલા ઊઠે છે અને મોર્નિંગ વૉક કરવા જાય છે. આવું કદાચ બે-ત્રણ દિવસ ચાલશે અને પછી ? આવતી કાલથી જઈશ, આજે વાતાવરણ બરાબર નથી અથવા શરીર દુઃખે છે એવી દલીલો કરીને મોર્નિંગ વૉક કરવાનું ટાળે છે.

ઘણા લોકો કહેતા હોય છે કે તેઓ તેમની અમુક ખરાબ આદતો કે વ્યસન છોડવા માગે છે. તેઓ આ દિશામાં થોડા પ્રયત્નો પણ કરતા હોય છે, પરંતુ થોડા જ સમયમાં તેઓ આ વિચારને પડતો મૂકી દેતા હોય છે.

તમે જોયું જ હશે કે ઘણા ઉત્સાહી યુવાનો જીવનમાં મોટા ધ્યેય રાખે છે અને જીવનમાં ખૂબ જ પ્રગતિ કરવાનાં સ્વપ્નો પણ જુએ છે અને નક્કી પણ કરી જ લે છે કે જીવનમાં તેઓ પોતાનાં ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરીને જ રહેશે. તેઓ આ દિશામાં મહેનત પણ શરૂ કરે છે, પરંતુ સામાન્ય તકલીફો આવતાંની સાથે જ તેઓ વિચારે છે કે 'મારાથી આ કામ નહીં થાય' અને અંતે તેઓ પોતાનાં સ્વપ્નો પડતાં મૂકે છે.

શું તમને લાગે છે કે આ રીતે જીવનમાં સફળતા મળે ? ના જ મળે. સફળતા મેળવવાનો દૃઢનિશ્ચય કરવાથી સફળતા તો મળી જ જતી હોય છે. જરૂર છે માત્ર તે દિશામાં દૃઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસથી આગળ વધવું. સફળ વ્યક્તિઓ તો દૃઢનિશ્ચય દ્વારા જીવનમાં સફળતા મેળવીને જ જંપે છે તો તમારે કેવા બનવું છે ? સફળ જ ને ? તો અત્યારે જ જીવનમાં સફળતા મેળવવાનો દૃઢનિશ્ચય કરી નાખો. આ માટે સૌપ્રથમ દૃઢનિશ્ચયની વ્યાખ્યા સમજીએ.

'દૃઢનિશ્ચય એટલે જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે કોઈક એક ધ્યેય નક્કી કર્યા બાદ તે ધ્યેય પ્રત્યે પૂરી રીતે સમર્પિત થઈ જવું.' પૂરી રીતે સમર્પિત થઈ જવું એટલે તન, મન અને હૃદયથી તે ધ્યેય પ્રત્યે સમર્પિત થઈ જવું.

સફળતા મેળવવા માટેના દરેક કાર્યમાં પોતાનું સંપૂર્ણ મન લગાડી દેવું. ગમે તેટલી તકલીફો પડવા છતાં તે નિશ્ચય પ્રમાણે દૃઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે જેટલું કાર્ય કરવું જોઈએ તેટલું કાર્ય કર્યા જ કરવું અને ધાર્યું પરિણામ મળે નહિ ત્યાં સુધી અટકવું નહીં જ.



અગાઉ આપણે વાત કરી તેમ સ્વામી વિવેકાનંદે પણ દૃઢનિશ્ચય માટે ખૂબ જ સરસ કહ્યું છે, **"ઊઠો, જાગો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી સતત કાર્ય કરતા જ રહો."**

તમે પેલી પ્રેરણાત્મક વાત પણ સાંભળી જ હશે..

"કદમ અસ્થિર છે જેનાં તેને કિનારો નથી જડતો,
અડગ મનના મુસાફરને તો હિમાલય પણ નથી નડતો.."

આનો મતલબ સ્પષ્ટ છે કે જો તમે અડગ મનથી કોઈ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છો તો તમે હિમાલય જેટલો ધ્યેય પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. આમાં તમે કોણ છો અને કેવા છો તેનાથી કોઈ જ ફરક પડતો નથી, દઢનિશ્ચયથી સફળતા તો મળે જ છે. આ બાબતે એક સર્વે પણ થયો છે.

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીમાં હાથ ધરાયેલા એક સર્વે અનુસાર, જ્યારે કોઈ યુવાન ગ્રેજ્યુએટ થઈને નોકરી મેળવે છે ત્યારે તેમાં ૮૫ % મહત્ત્વ તો તેના હકારાત્મક અને શક્તિશાળી વિચારો તેમજ દઢનિશ્ચયની શક્તિ હોય છે. જ્યારે માત્ર ૧૫% જ મહત્ત્વ તેનામાં રહેલા જ્ઞાન અને આવડતનું હોય છે, પરંતુ નવાઈની વાત તો એ છે કે આપણે કૉલેજ સુધીના અભ્યાસમાં મોટા ભાગનો સમય અને પૈસા તો ફક્ત 'જ્ઞાન અને આવડત' મેળવવા પાછળ ખર્ચ્યાં હોય છે, જે સફળતામાં માત્ર ૧૫% જ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

તો આપણે ઉત્તમ ભવિષ્ય માટે દઢનિશ્ચય કરવો જ જોઈએ. ચાલો, આવા જ દઢનિશ્ચય અને અડગ મનના પરિણામે જીવનમાં ઉચ્ચ સફળતા મેળવેલ કેટલીક મહાન વ્યક્તિઓનાં પ્રેરણાત્મક ઉદાહરણ જોઈએ:

દઢનિશ્ચયથી બ્રિટનના વડા પ્રધાન બન્યા..



બાળપણમાં વિન્સેટ ચર્ચિલ (૧૮૭૪-૧૯૬૫) બોલવામાં તોતડાતા હતા અને અભ્યાસમાં પણ તેઓ નબળા વિદ્યાર્થી હતા, જેના લીધે તેમના મિત્રો તેમને ખૂબ જ ચીઢવતા હતા ત્યારે ચર્ચિલે તો તોતડાપણું હોવા છતાં બાળપણમાં જ મનથી નક્કી કરી લીધેલું કે તેઓ ઉત્તમ વક્તા બનશે અને

તેઓ એક ખૂબ જ પ્રભાવશાળી અને ઉત્તમ વક્તા બન્યા જ. આ ઉપરાંત દૃઢનિશ્ચયને કારણે તેઓ ઉત્તમ સાહિત્યકાર પણ બન્યા. ઈતિહાસ, રાજકારણ અને લશ્કરી આક્રમણો પર લખેલાં તેમનાં વિશ્વવિખ્યાત પુસ્તકોને કારણે તેમને ૧૯૫૩માં સાહિત્યનું નોબલ પારિતોષિક પણ એનાયત થયું. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમ્યાન તેઓ બ્રિટનના વડા પ્રધાન બન્યા અને તેઓ ૨૦મી સદીના મહાન રાજનેતાઓમાંના એક બન્યા.

મનોબળથી ૨૦૦ કંપની અને ૨૫૦૦ કરોડની મિલકતના માલિક બન્યા..



ઘનશ્યામદાસ બિરલા (૧૮૯૪-૧૯૮૩) સ્કૂલમાં ફક્ત પાંચમી સુધી જ ભણ્યા હતા. તેઓ તેમના ભાઈ સાથે રહેતા હતા. તેમણે શણના વહેપારી તરીકે વ્યવસાય શરૂ કરેલો, પરંતુ તેમના મનમાં સફળ ઉદ્યોગપતિ બનવાનું જોશ હતું. આ માટે તેમને મશીનો ખરીદવાની જરૂર હતી. એ દિવસોમાં શણનો વેપાર માત્ર અંગ્રજો જ કરતા હતા અને અંગ્રેજોએ બિરલાને લોન આપવાની ના પાડી દીધી. તેમને મશીનો બમણા પૈસા ચૂકવીને ખરીદવાં પડ્યાં તોય તેઓ હિંમત ન હાર્યા. તેઓ દરેક મુસીબત સામે સતત ઝઝૂમતા રહ્યા અને પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધતા જ રહ્યા અને ખૂબ જ સફળ ઉદ્યોગપતિ બન્યા. ૧૯૮૩માં જ્યારે તેમનો દેહાંત થયો ત્યારે બિરલા ગ્રુપની ૨૦૦ કંપનીઓ અને ૨,૫૦૦ કરોડની મિલકતના તેઓ માલિક હતા.

માતાના દૃઢનિશ્ચયથી પાણિનિ પ્રખર વ્યાકરણાચાર્ય બન્યા..

પાણિનિ પ્રખર વ્યાકરણાચાર્ય હતા. તેઓ જન્મ્યા ત્યારે તેમની માતાએ તેનો હાથ કોઈ પ્રખર જ્યોતિષીને બતાવ્યો. તેનો હાથ જોઈને જ્યોતિષીએ કહ્યું કે, 'આ બાળક મહામૂર્ખ થશે. તેના હાથમાં તો વિદ્યાની રેખા જ નથી.' તેની વિધવા માતા રડી ઊઠી. તેણે કહ્યું કે, 'મને બતાવો કે વિદ્યાની રેખા ક્યાં હોય ?' તેની માતાએ તરત જ કટારીથી પુત્રના હાથમાં વિદ્યાની રેખા દોરી દીધી અને દૃઢનિશ્ચય વડે તેને મહાન વ્યાકરણકાર બનાવ્યો. આ માટે તેમણે સતત તેના મનનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું તેમજ તેને અનેક પંડિતો, શાસ્ત્રીઓ, આચાર્યો અને ઋષિઓ પાસે મોકલ્યો અને કઠોર સાધના કરાવી.

દૃઢ મનોબળથી અમેરિકાના પ્રેસિડેન્ટ બન્યા..



અબ્રાહમ લિંકન (૧૮૦૯-૧૮૬૫)નો જન્મ એક ગરીબ પરિવારમાં થયો હતો. તેમના પિતાએ તેમના શિક્ષણમાં અનેક અંતરાયો ઊભા કર્યા પણ સાવકી માની મદદથી તેમણે ભણતર પૂરું કર્યું. તેમણે અનેક નોકરી-ધંધા કર્યા પણ તેમને નિષ્ફળતા જ મળી. ત્યારબાદ તેમણે ચૂંટણીઓ લડી તેમાં પણ તેઓ નિષ્ફળ જ રહ્યા. આટઆટલી નિષ્ફળતા બાદ પણ તેઓ હિંમત ન હાર્યા અને મનમાં દૃઢનિશ્ચય કર્યો કે સફળતાના ઉચ્ચ શિખરે પહોંચવું જ છે અને ૫૧ વર્ષની ઉંમરે તેઓ અમેરિકાના પ્રેસિડેન્ટ બન્યા અને વિશ્વના સૌથી લોકપ્રિય નેતાઓમાં તેઓની ગણના થાય છે.

જોયું ને દઢનિશ્ચયનું પરિણામ ! પોતાના દઢનિશ્ચય, દઢ મનોબળ અને અતૂટ આત્મવિશ્વાસ સાથેની મહેનતના જોરે આ વ્યક્તિઓ સફળતાના ઉચ્ચ શિખરે બિરાજેલ છે.

હવે જો તમે વિચારતા હો કે તમારે પણ જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આવી જ રીતે દઢનિશ્ચયો કરવા જોઈએ તો માત્ર વિચારો કરવાનું છોડો અને તમે પણ આજે જ તમારા જીવનમાં એક દઢનિશ્ચય કરી લો. પેલું કહેવાય છે ને કે "મન હોય તો માળવે જવાય." તો તમે પણ દઢનિશ્ચય દ્વારા તમારા મનને ઉત્તમ સફળતા માટે તૈયાર કરી જ દો.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે 'હું સફળ અને સમૃદ્ધ લોકોની જેમ જ સફળ અને સમૃદ્ધ બનવા ઈચ્છું છું. જો તેઓ સફળ અને સમૃદ્ધ બની શક્યા હોય તો હું પણ બની જ શકું છું.'

યાદ રાખો : જ્યારે કોન્શિયસ માઈન્ડથી દઢનિશ્ચય કરી લેવામાં આવે છે અને પોતાની જાતને તે દઢનિશ્ચયમાં સમર્પિત કરી દેવામાં આવે છે ત્યારે બ્રહ્માંડરૂપી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પણ તમારી મદદે આવી જાય છે. તે તમને મદદ કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે તમારી ઈચ્છા અનુસારની પરિસ્થિતિનું અને તકોનું નિર્માણ કરે છે અને તમારા માટે *ચમત્કાર* પણ કરે જ છે.

એક વખત જ્યારે હું આ વાત મારા એક સેમિનારમાં કહી રહ્યો હતો ત્યારે અચાનક સેમિનારમાં ભાગ લઈ રહેલ એક ૨૫ વર્ષની આસપાસનો યુવાન ઊભો થયો અને કંઈક કહેવા માટે પરવાનગી માગી. મને લાગ્યું કે કદાચ તે આ વાતનો વિરોધ કરશે, પરંતુ તેણે તો કહ્યું કે

'સર, મેં તમારું 'તથાસ્તુ' પુસ્તક વાંચ્યું છે અને તમારો બે કલાકનો એક સેમિનાર પણ ભર્યો છે. અમે આજથી ૫ વર્ષ પહેલાં આર્થિક રીતે ખૂબ

જ નબળી પરિસ્થિતિમાં હતાં, પરંતુ તમારા પુસ્તકમાં અને સેમિનારમાં મેં જાણ્યું કે દૃઢનિશ્ચય દ્વારા આપણે જીવનના તમામ ધ્યેય ખૂબ જ સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકી છીએ. તરત સેમિનારમાં જ તમારી પેલી દૃઢનિશ્ચય કરવાની મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ દ્વારા મેં દૃઢનિશ્ચય લીધો હતો કે 'અત્યાર સુધી ભલે અમે ગરીબાઈમાં અને અછતમાં જીવ્યા, પરંતુ હવે હું સમૃદ્ધ બનીશ જ અને મારા પરિવારને તમામ સુખ-સગવડો આપીશ' અને એ દિશામાં મેં કામ શરૂ કર્યું. મેં એક ફેક્ટરીની નોકરીથી શરૂઆત કરી. હું ખૂબ જ ખંતથી કામ કરવા લાગ્યો. મનમાં એક જ ધ્યેય હતો કે સમૃદ્ધ બનવું અને મારાં માતા-પિતાને તમામ સગવડો પૂરી પાડવી.

મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડા સમયમાં જ ફેક્ટરીના માલિકે મને બોલાવ્યો અને કહ્યું કે તેમને કાયમ માટે વિદેશ જવાનું હોવાથી ફેક્ટરી હું સંભાળું. તેમણે જ મને આ ફેક્ટરી ખરીદી લેવાની સલાહ પણ આપી. મારી પાસે પૈસાની પૂરતી સગવડ નહોતી તો તેમણે જ મને લોન લેવામાં મદદ કરી. મને લોન મળી ગઈ અને હું ફેક્ટરીનો માલિક બની ગયો. ખૂબ જ મન લગાવીને કામ કર્યું અને આજે જુઓ મારી પાસે પોતાની માલિકીની ફેક્ટરી છે, બંગલો છે, કાર છે, મારાં માતા-પિતાને ચારધામની યાત્રા કરાવી અને મારાં પત્ની અને બાળકોને લઈને ફરવા જઈ આવ્યાં, તેમને ખૂબ મજા કરાવી અને તે પણ વિદેશમાં..! ખરેખર દૃઢનિશ્ચય કરવાથી મારા માઈન્ડે મારા જીવનમાં ચમત્કાર જ કર્યો છે.'

જોયું ને? *દૃઢનિશ્ચય કરવાથી તમારું માઈન્ડ પણ તમારા જીવનમાં ચમત્કાર કરવા લાગશે.* તો જો તમે ઘણા સમયથી તમારા જીવનમાં કોઈક પરિવર્તન લાવવાનું વિચારી રહ્યા હતા, કંઈક કરવાનું, કંઈક બનવાનું કે કંઈક મેળવવાનું વિચારી રહ્યા હતા તો હવે રાહ ન જુઓ. હાલ જ તે માટેનો એક મજબૂત દૃઢનિશ્ચય કરી લો અને નોંધી લો.

હવે આવતા એક મહિનામાં તમારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં જરૂરી કાર્ય નક્કી કરીને નોંધી લો. ત્યારબાદ દઢ મનોબળ અને પૂરા વિશ્વાસ સાથે આ કાર્યો કરવાની શરૂઆત કરી દો. ગમે તેટલી તકલીફો પડવા છતાં આ કાર્યોને મહિનાના અંત પહેલાં પૂરાં કરી જ દો. આમ કરવાથી તમને સફળતા અવશ્ય મળશે જ.

ધ્યાનમાં રાખો : એક વખત દઢનિશ્ચય કર્યા બાદ મન, વાણી અને કર્મથી જોડાઈ જાઓ. દા.ત. જો તમારો ધ્યેય એટલે કે દઢનિશ્ચય છે કે તમારે સફળ થવું છે તો

૧. મનથી વિચારવા લાગો કે તમે સફળ છો જ અને તમને સફળ બનવું ખૂબ જ પસંદ છે.

૨. ત્યારબાદ તમે આ જ પ્રમાણેનાં સૂચનો પણ પોતાના માઈન્ડને આપ્યા જ કરો, જેમ કે સફળ થવું સહેલું છે, સફળ બનવાથી આરામદાયક જીવન જીવી શકાય છે અને

૩. ગમે તેટલી તકલીફો પડવા છતાંય તે દિશામાં દઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધવાના પ્રયત્નો કરતા જ રહો.

પછી તમે જોશો કે તમારા ધ્યેય પણ દઢનિશ્ચયો દ્વારા ચમત્કારરૂપે સિદ્ધ થઈ જ જશે.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે 'હું દઢનિશ્ચય દ્વારા મારે જે કરવું છે, જે બનવું છે અને જે મેળવવું છે તે બધું જ મેળવીને જ રહીશ. આ માટે હું મારા ધ્યેય પ્રત્યે આજથી જ સમર્પિત છું.'

ફરીથી યાદ કરી લઈએ.. મનોવૈજ્ઞાનિકોના સંશોધન અનુસાર કોન્શિયસ માઈન્ડ 'માલિક' છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આજ્ઞાંકિત 'નોકર' જેવું છે. કોન્શિયસ માઈન્ડનું મુખ્ય કાર્ય સબકોન્શિયસ માઈન્ડને ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સૂચન કે હુકમ કરવાનું હોય છે. જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું કાર્ય કોન્શિયસ માઈન્ડના હુકમને અનુસરવાનું હોય છે, તેથી તે કોન્શિયસ માઈન્ડના હુકમને 'તથાસ્તુ' દ્વારા પૂરો કરી દે છે.

પણ યાદ રાખો કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એ તમારા આજ્ઞાંકિત 'નોકર' જેવું હોવાથી તેના પર તમારો કંટ્રોલ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પર તમારો કંટ્રોલ ન હોય તો તમારા ધ્યેય પર 'તથાસ્તુ' થવાનું બંધ થઈ જાય છે. માટે આજથી જ *'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ'* દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને તમારો આજ્ઞાંકિત **'નોકર'** બનાવી દો.

આ બાબતે સ્વામી વિવેકાનંદે (૧૮૬૩ - ૧૯૦૨) પણ ખૂબ જ સરસ કહ્યું છે કે, "તમારું માઈન્ડ તમારો નોકર છે, પણ ધ્યાન રાખજો કે તે તમારો માલિક ન બની જાય."

તો ચાલો જોઈએ સબકોન્શિયસ માઈન્ડને કંટ્રોલ કરવાની મેથડ..

સબકોન્શિયસ માઇન્ડને કંટ્રોલ કરવું..

આપણે અગાઉ જોયું તેમ તમે રાત્રે માત્ર વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ જાઓ છો કે આવતી કાલે સવારે ૫ વાગ્યે ઊઠવાનું છે તો બરાબર ૫ વાગ્યે અથવા તો તેની એક મિનિટ પહેલાં તમે જાગી જાઓ છો ને, પરંતુ મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ થોડી વાર પછી ઊઠીશ એમ વિચારીને ફરી સૂઈ જાય છે.

જ્યારે તમે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને વચન આપો છો તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમને તે વચન પાળવાની તકો પૂરી પાડે છે, જેમ કે સવારે મૉર્નિંગ વૉક

કરવા ૫ વાગ્યે ઊઠવું હોય તો માઈન્ડ તમને બરાબર ૫ વાગ્યે ઉઠાડી જ દે છે. આમ છતાં તમે તેની અવગણના કરીને પાછા સૂઈ જાઓ છો.

આવું વારંવાર થવાથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પરનો તમારો કંટ્રોલ છૂટી જાય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા પર કંટ્રોલ મેળવી લે છે, પછી સાવ નાની નાની વાતોમાં પણ તમારું મન બેકાબૂ બની જાય છે. પરિણામે વાતવાતમાં તમને ગુસ્સો આવી જાય છે, ખોટા નિર્ણયો લેવાઈ જાય છે અને છેવટે તમે મનોમન બોલો છો કે મારું માઈન્ડ મારા કંટ્રોલમાં રહેતું જ નથી.

આમ થવાથી તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ધીમે ધીમે તમારા માટે ચમત્કારો સર્જવાનું બંધ કરી દે છે, પરિણામે તમે એક નિરાશાભર્યું જીવન જીવતા થઈ જાઓ છો.

આવું ન થાય તે માટે તેમજ નિરાશ અને નિષ્ફળ જીવનમાંથી પ્રફુલ્લિત અને સફળ જીવન માટે પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પર કંટ્રોલ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. આ માટેની આ એક ખૂબ જ અસરકારક 'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ' છે. જો તમે સાત દિવસની ચેલેન્જ સ્વીકારવા તૈયાર હો તો હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા માટે ચમત્કારો સર્જવાનું શરૂ કરી દેશે જ. ચાલો જોઈએ..

સબકોન્શિયસ માઇન્ડને કંટ્રોલ કરવાની મેથડ..

તમે આજથી જ પોતાની જાતને એક નાનું વચન આપી દો અને ગમે તેટલી તકલીફ પડવા છતાં તે વચન પાળી જ દો, ધારો કે તમે વચન આપ્યું છે કે આજે તમે ઉપવાસ કરશો તો તમે એ દિવસે કંઈ જ ન જમો અને ફરાળી વાનગીઓ પણ ન જ લો. આમ કરવાથી તમે ભૂખને કંટ્રોલ નથી કરતા, પરંતુ ખરેખર તો તમારા આંતર મનને એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને કંટ્રોલ કરી રહ્યા છો. 'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ'થી ત્રણ ફાયદા થાય છે.

પહેલો : સાત દિવસ આ રીતે જુદાંજુદાં વચનો આપવાથી અને પાળવાથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ઉપર તમારો કંટ્રોલ આવી જશે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ થયા પછી તે તમારા માટે જીવનમાં ઇચ્છિત ધ્યેયો મેળવી આપવાનું શરૂ કરશે.

બીજો : આ પ્રમાણે નાના નાના દૃઢનિશ્ચયરૂપી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાથી ધીમે ધીમે તમે તમારા જીવનના મોટા દૃઢનિશ્ચયરૂપી ધ્યેયો પણ પ્રાપ્ત કરવા માનસિક રીતે તૈયાર થઈ જાઓ છો એટલે કે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું તે પ્રમાણેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે કે *તમે તમારા દરેક ધ્યેય નિશ્ચિત સમયમાં પ્રાપ્ત કરી શકો છો અને પ્રાપ્ત કરી જ લો છો*, પછી તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને તમારા દરેક ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ આપશે.

અને ત્રીજો : જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે પોતે આધ્યાત્મિક રીતે મજબૂત હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. 'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ'થી આધ્યાત્મિકતાનો આંક પણ મજબૂત બને છે, કેવી રીતે ?

તો જુઓ આધ્યાત્મિકતા એટલે સિદ્ધાંતો અને નૈતિક મૂલ્યો સાથેનું જીવન. પોતાને આપેલું વચન પાળવાથી તમારી નૈતિકતા વધે છે, જે દ્વારા આધ્યાત્મિકતાનો આંક મજબૂત થાય છે. આધ્યાત્મિકતાનો આંક જેમ વધારે મજબૂત બને તેમ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ વધુ ખીલી ઊઠે છે અને તે દ્વારા જીવનના ઇચ્છિત ધ્યેય ઉપર 'તથાસ્તુ'ની મહોર લાગી જાય છે.

મને ઘણા લોકો પૂછતા હોય છે કે ઘણી વખત જીવનમાં અમે જેવું વિચારીએ છીએ તેનાથી બધું વિરુદ્ધનું જ થતું હોય છે, ત્યારે હું તેમને કહેતો હોઉં છું કે આનું કારણ એ જ છે કે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પર તમારો કંટ્રોલ જ નથી એટલે

કે આધ્યાત્મિકતાનો આંક નબળો છે, જેને પરિણામે તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા ઇચ્છિત ધ્યેયોની વિરુદ્ધનું પરિણામ લાવી દે છે.

તો આજથી જ તમારા આધ્યાત્મિકતાના આંકને મજબૂત કરવાની શરૂઆત કરી દો. આ માટે તમારા માઈન્ડને રોજ એક વચન આપવાનું અને પાળવાનું શરૂ કરી દો. વચનોનાં કેટલાંક ઉદાહરણ નીચે આપેલાં છે:

૩૦ મિનિટ મૌન ધ્યાન કરવું, કોઈને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તો સોરી કહેવું, બાળકોને ભણાવવાં કે ભણવા માટે મોટિવેટ કરવાં, ટીવી ન જોવું, કોઈ સારા પુસ્તકનાં દસ કે પંદર પાનાં વાંચવાં, દરેક પરિસ્થિતિને હકારાત્મક રીતે જોવી, કોઈ સારી ભાવના માટે ઉપવાસ કરવો, એક કલાક કુદરતના સાંનિધ્યમાં વિતાવવો, મેડિટેશન કરવું, દલીલબાજી ન કરવી, મોર્નિંગ વોક કરવું, વ્યસન ન કરવું, ઘણા સમયથી ટાળેલા કામનો નિકાલ કરવો, સમાજ ઉપયોગી કાર્યો કરવાં વગેરે વગેરે...

આમાંથી સાત દિવસ સુધી એક પણ દિવસ ચૂક્યા સિવાય રોજ પોતાની જાતને એક વચન આપવું. તમે જે વચન આપો તે તમારી ડાયરીમાં તારીખ સાથે નોંધી લો અને તે વચન પાળી જ દો.

સાત દિવસ પછી પણ સબકોન્શિયસ માઈન્ડને વધારે કંટ્રોલ કરવા માટે આ પ્રક્રિયા ચાલુ જ રાખવી. આમ કરવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ વધુ ને વધુ કંટ્રોલ થતું જશે અને પોતાની શક્તિઓ દ્વારા તમારા ઇચ્છિત મોટા ધ્યેય ઉપર 'તથાસ્તુ'ની મહોર પણ લગાડી જ દેશે.

ધ્યાનમાં રાખો..

જો તમે તમારે જે કરવું હોય તે કરવાનો, જે મેળવવું હોય તે મેળવવાનો અને જે બનવું હોય તે બનવાનો દૃઢનિશ્ચય કરી લો તો તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તેમ કરવા કામે લાગી જ જાય છે. તેથી..

- તમારા ધ્યેયને લગતો એક દૃઢનિશ્ચય કરીને તમારી ડાયરીમાં તારીખ સાથે નોંધી લો.
- આવતા એક મહિનામાં તમારા ધ્યેય તરફ લઈ જતાં હોય તેવાં કાર્યો નક્કી કરીને તમારી ડાયરીમાં તારીખ સાથે નોંધી લો અને તે કાર્યો શરૂ કરી દો અને ગમે તેટલી તકલીફ પડવા છતાં પૂરાં કરી જ દો. આમ કરવાથી તમારા ધ્યેય પણ દૃઢનિશ્ચયો દ્વારા સિદ્ધ થઈ જ જશે.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડને કંટ્રોલ કરવાની 'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ' (પેજ નં. ૭૭) આજથી જ અમલમાં મૂકી દો.

■

૪

હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓની શક્તિ

મિત્રો, અગાઉ આપણે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરીને ધ્યેયનું નિર્માણ કર્યું. ત્યારબાદ દૃઢનિશ્ચય દ્વારા પોતાના ધ્યેય માટે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને દૃઢ બનાવ્યું અને હવે હકારાત્મક માન્યતા અને લાગણીઓ દ્વારા ધ્યેયપ્રાપ્તિની પ્રક્રિયાને સરળ બનાવવા માટેની પદ્ધતિ જોઈએ.

તમે જોયું જ હશે કે દુનિયામાં માત્ર ૧૦% લોકો જ જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવીને ઉત્તમ જીવન જીવે છે. જ્યારે ૯૦% લોકો તો સાવ સામાન્ય જીવન જીવતા હોય છે. તમને કદાચ આશ્ચર્ય થતું હશે કે આ વાત તો સાચી છે પણ આવું કેમ ? તેનું કારણ છે આપણી માન્યતા, જેમ કે નીચેનામાંથી કયું વિધાન તમને લાગું પડે છે ?

- મારું તો નસીબ જ ખરાબ છે.
- મારા જીવનમાં બધું જ સારું થાય છે.

તમે જોયું કે અનુભવ્યું જ હશે કે આ બંનેમાંથી તમે જે માન્યતા ધરાવતા હશો તે માન્યતા તમારા માટે મોટા ભાગે તે જ પ્રમાણેના અનુભવ ઉત્પન્ન કરશે. ખરું ને ! આમ થવાનું કારણ એકદમ સરળ છે. આપણે આપણા માટે જેવી માન્યતા રાખીશું આપણું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપણને તે જ પ્રમાણેનાં પરિણામો મેળવી આપે છે.

"ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શિયસ માઈન્ડ" પુસ્તકના લેખક વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જોસેફ મર્ફીના મત અનુસાર '**દુનિયામાં દરેક ઘટના કે વસ્તુ બે વખત બને છે, એક વખત માણસના મનમાં અને બીજી વખત જગતમાં હકીકત સ્વરૂપે.**' વિચારો કે તમે જે ઘરમાં રહો છો તે કેટલી વખત બન્યું છે ? તે પણ બે જ વખત બન્યું છે. પહેલાં તો બનાવનારના મનમાં *પ્લાન* નક્કી થયો હશે, પછી તેણે કાગળ પર દોર્યાં હશે, જેને આપણે મકાનનો નકશો કહીએ છીએ અને તે પછી જ તે બન્યું હશે.

આ જ પ્રમાણે કોઈ પણ વ્યક્તિ સફળ અને સમૃદ્ધ પણ બે વખત બને છે. 'એક વખત પોતાના મનમાં અને બીજી વખત જગતમાં હકીકત સ્વરૂપે' એટલે કે સફળ અને સમૃદ્ધ લોકો પોતે તેમ જ છે તેમ માનવા અને અનુભવવા લાગે છે. ત્યારબાદ તેઓ તેમ બની જ જતા હોય છે. જ્યારે નિષ્ફળ વ્યક્તિઓને તમે કહેતા સાંભળ્યા હશે કે 'હું તો પહેલાં સફળતા મેળવું તો માનું કે હું સફળ છું.'

તો તમે પણ આજથી અને અત્યારથી જ માનવા લાગો કે 'મારું નસીબ ખૂબ જ સારું છે અને મારા જીવનમાં બધું સારું જ થાય છે.' આ પદ્ધતિ એ એક એવી સફળતાની પ્રોસેસ છે, જે દ્વારા તમે જે બનવું હોય તે બની શકો છે અને જે પ્રાપ્ત કરવું હોય તે પ્રાપ્ત પણ કરી જ શકો છો..

હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓ અને સબકોન્સિયસ માઇન્ડ..

એક મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન અનુસાર માન્યતા અનુસાર લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. લાગણીઓ જેટલી સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તે જ પ્રમાણેનાં એક્શન લેવાતાં હોય છે. અંતે રિઝલ્ટ પણ તે જ પ્રમાણેનું એટલે કે માન્યતા અનુસારનું જ મળે છે.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ તો અસીમિત હોય છે, પરંતુ આપણી માન્યતાઓ અને લાગણીઓ જો સીમિત હોય તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ પણ સીમિત થઈ જાય છે, કારણ કે આપણા શરીરનું લાગણીનું તંત્ર એ સીધું જ

આપણા સબકોન્શિયસ માઇન્ડ સાથે જોડાયેલું છે. તેથી જ્યારે તમારા હૃદયમાં તમારા ધ્યેયને અનુરૂપ હકારાત્મક લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડને તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનો સંદેશો મળે છે અને પછી અનંત શક્તિશાળી સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ આપે છે. જે એક ઉદાહરણ દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ થશે :

હું એક બહેનને ઓળખું છું કે જેઓ કાયમ પોતાના અને પોતાના પરિવારના દરેક સભ્યો માટે માત્ર અને માત્ર હકારાત્મક માન્યતા અને લાગણીઓ જ ધરાવે છે. હું તેમની એ વાતથી ખાસ્સો પ્રભાવિત થયો હતો કે તેઓ જ્યારે પણ પોતાનો દીકરો કોઈ રાજ્ય કે રાષ્ટ્રીય કક્ષાની હરીફાઈમાં ભાગ લેતો ત્યારે એવું જ માનતાં અને અનુભવતાં કે તે જીતીને જ આવશે અને ખરેખર તે મોટા ભાગે જીતીને જ આવે છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે શરૂઆતમાં તેમના પતિ થોડા નેગેટિવ હતા, પરંતુ જ્યારે તેમની નજર સામે જ તેમને હકારાત્મક લાગણીઓનું પરિણામ દેખાવા લાગ્યું ત્યારે તેમણે પણ ખૂબ જ હકારાત્મક લાગણીઓ કેળવી દીધી અને આ હકારાત્મક લાગણીઓની સીધી અસર તેમના બિઝનેસમાં પણ દેખાવા લાગી.

આવાં તો અનેક ઉદાહરણ તમે પણ જાણતાં હશો તો તમે પણ હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓ કેળવી જ દો.

હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓ અને રોગપ્રતિકારકશક્તિ..

'યુ કેન હીલ યોર લાઇફ' પુસ્તકના લેખિકા લૂઈસ એલ.હેના મત મુજબ લાગણીઓનો સીધો સંબંધ શરીર, મગજ તથા ચેતાતંત્ર સાથે છે એટલે કે લાગણીઓ સબકોન્શિયસ માઇન્ડને સીધી અસર કરે છે. તેથી આપણે જેવી લાગણીઓ અનુભવીએ તે જ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં રોગ થાય છે કે રોગ મટે છે. લાગણીઓ મુખ્યત્વે બે પ્રકારની હોય છે :

૧. **નકારાત્મક લાગણીઓ :** નફરત, સ્વાર્થ, ભય, વેરવૃત્તિ, શંકા, ઘૃણા, ક્રોધ, ચિંતા, ઈર્ષ્યા, નિરાશા વગેરે છે અને

૨. **હકારાત્મક લાગણીઓ :** પ્રેમ, કરુણા, અભય, ક્ષમા, કૃતજ્ઞતા, આનંદ, વિશ્વાસ, સાચી સમજણ વગેરે છે.

નકારાત્મક લાગણીઓ દ્વારા જે સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે તે શરીર અને મગજના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે, શરીરમાં બીમારી પેદા કરે છે, મગજની કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે અને આંતરમનને નિષ્ક્રિય બનાવે છે. આમ, નકારાત્મક લાગણીઓ તંદુરસ્તી ઘટાડે છે, જેમ કે..

તમે કદાચ ઘણી વખત સાંભળ્યું કે જોયું હશે કે ઘણી વ્યક્તિઓ સાવ સામાન્ય બીમારી આવતાં જ હૃદયથી ભાંગી પડે છે અને મનથી હારી જાય છે અને કહેતા હોય છે કે મને આ રોગ ક્યાંથી થયો, હવે મને જલદી સારું જ નહીં થાય વગેરે વગેરે અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડ ‘તથાસ્તુ’ દ્વારા તેમને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ લાવીને આપી દે છે.

જ્યારે માત્ર હકારાત્મક લાગણીઓથી અને મજબૂત મનોબળથી જ ઘણી વ્યક્તિઓ પોતાની જીવલેણ બીમારીમાંથી પણ બહાર આવી જતી હોય છે, કારણ કે હકારાત્મક લાગણીઓ દરમ્યાન મગજમાં વિદ્યુત-રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે, જેને પરિણામે અમુક પ્રકારના સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે, જે રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં ભળી જાય છે, જેની હકારાત્મક અસર બાહ્ય શરીર તથા આંતરમન પર થતી હોય છે. આમ, હકારાત્મક લાગણીઓ શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે.

ટૂંકમાં લાગણીઓ પ્રમાણેના સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને સ્રાવ પ્રમાણેના જ રોગ થાય છે કે રોગ મટે છે. એક મેડિકલ સર્વે અનુસાર મોટા ભાગના દર્દીઓને રોગ મટવામાં ફાયદો થવો કે ન થવો તેનો આધાર તેઓને જે દવા આપવામાં આવે તે વિશે કે ડૉક્ટર વિશે તેઓ કેવી માન્યતા ધરાવે છે તેના

પર હોય છે, કારણ કે માન્યતા અનુસાર તેના શરીરમાં રસાયણોનો સ્રાવ થાય છે અને તે રસાયણોના પ્રકાર અનુસાર જ તેને પરિણામ મળે છે. મેડિકલ સાયન્સમાં આને *'પ્લેસિબો ઈફેક્ટ'* કહેવામાં આવે છે. આ સમજવા માટે એક ઉદાહરણ જોઈએ.

રશિયામાં એક ડૉક્ટર વૈજ્ઞાનિકે માથાના દુખાવાથી પીડાતા દર્દીઓ પર એક પ્રયોગ કર્યો હતો. આ એવા દર્દીઓ હતા, જેમને ડૉક્ટર પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. ડૉક્ટરે આ દર્દીઓને પચાસ - પચાસનાં બે ગ્રુપમાં વહેંચી દીધા. એક ગ્રુપને એક દવા આપી અને કહ્યું, "જુઓ માથાનો દુખાવો મટાડતી આ અક્સીર દવા છે. આ એકદમ હાઈ પાવરની દવા છે, તેથી આનાથી ગમે તેવો માથાનો દુખાવો પણ મટી જશે" અને બીજા ગ્રુપને એ જ દવા આપી અને કહ્યું, "જુઓ આ દવા એકદમ લો પાવરની છે અને તે માથાના દુખાવામાં રાહત આપે છે કે નહિ તે પણ હજી સાબિત થયું નથી."

દર્દીઓનાં બંને ગ્રુપે એકસરખી દવા લીધી. તેમ છતાં પરિણામ અલગ અલગ જોવા મળ્યાં. પહેલા ગ્રુપના દર્દીઓમાંથી લગભગ ૮૦%થી પણ વધુ લોકોને તેની જબરદસ્ત અસર જણાઈ હતી અને તેમના માથાના દુખાવામાં રાહત થઈ ગઈ હતી. જ્યારે બીજા ગ્રુપ કે જેમને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે આ દવા હજી પ્રાયોગિક ધોરણે છે, તેમાંથી લગભગ માત્ર ૨૦% લોકોને સાવ સામાન્ય જ ફાયદો જણાયો હતો.

આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે પહેલા ગ્રુપના મોટા ભાગના દર્દીઓએ માની લીધું હતું કે આ ખૂબ જ પાવરફૂલ દવા છે અને તેમના માથાનો દુખાવો મટી જ જશે. તેથી તેમને ફાયદો જણાયો. જ્યારે બીજા ગ્રુપના દર્દીઓએ એમ માન્યું હતું કે લાવો, આ દવા

લઈ જોઈએ. ફાયદો થાય તો ઠીક છે, નહિતર બીજી દવા લઈશું.

ખરેખર તો બંને ગ્રુપને જે દવા આપવામાં આવી હતી તે વિટામિનની ગોળીઓ જ હતી. તે ગોળીમાં માથાના દુખાવામાં રાહત થાય તે પ્રકારનાં કોઈ જ તત્ત્વો ન હતાં. તેમ છતાં બંને ગ્રુપનાં પરિણામોમાં દેખીતો તફાવત હતો.

જોયું ને 'પ્લેસિબો ઈફેક્ટ' એટલે કે માન્યતાની આપણા શરીર પર કેટલી અસર થાય છે !

તમે ઘણા લોકોને એવું કહેતાં સાંભળ્યા જ હશે કે મને તો અમુક ડૉક્ટરની જ દવા માફક આવે છે, અમુકની નહિ. તેઓ અનેક ડૉક્ટર પાસે દવા કરાવે તેમ છતાં ફાયદો ન જણાય, પરંતુ જ્યારે તેઓ તેમને જે ડૉક્ટર પર વિશ્વાસ હોય તેમની દવા લે ત્યારે ખરેખર તેમને ફાયદો થાય છે, તેમાં મોટા ભાગે તો 'પ્લેસિબો ઈફેક્ટ' જ કામ કરતી હોય છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો જો સબકોન્શિયસ માઈન્ડને રોગ મટાડવા માટે વારંવાર સૂચન (પેજ નં. ૪૯) આપીને તૈયાર કરવામાં આવે તો આપણું જૈવિક શરીર તે રોગ મટાડવા માટેનું જરૂરી રસાયણ ઉત્પન્ન કરે જ છે એટલે કે 'પ્લેસિબો ઈફેક્ટ' ઉત્પન્ન કરવામાં દવા કરતાં પણ સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપવામાં આવેલ સૂચન વધારે જવાબદાર હોય છે. વારંવારનાં સૂચન એ આપણી રોગ મટાડવાની ઈચ્છારૂપી માન્યતામાં પરિણમે છે.

હકારાત્મક માન્યતા - લાગણીઓ અને રોગનિવારકશક્તિ..

"ક્વોન્ટમ હીલિંગ" નામના પ્રખ્યાત પુસ્તકના લેખક ડૉ. દીપક ચોપરાના મત અનુસાર જ્યારે રોગ પેદા કરનારા જીવાણુઓ કે પદાર્થો આપણા શરીરમાં દાખલ થાય કે શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેની સામે લડત આપવા માટે શરીરમાં

એન્ટિબોડી કણો ઉત્પન્ન થાય છે. આ એન્ટિબોડીના કણો આપણા શરીરના શ્વસનતંત્ર તથા પાચનતંત્રમાં જઈને બીમારી ઉત્પન્ન કરતા કણોની સામે રક્ષણ આપવાનું કાર્ય કરે છે.

કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સતત હકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓ કરવામાં આવે તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા આપણા શરીરમાં અમુક પ્રકારનાં રસાયણોનો સ્રાવ થાય છે, જેનાથી એન્ટિબોડીના કણોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે, પરિણામે રોગપ્રતિકારક અને રોગનિવારકશક્તિ વધે છે.

યાદ રાખો : દરેક વ્યક્તિ હકારાત્મક વિચારો, માન્યતા અને લાગણીઓ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની રોગપ્રતિકારક અને રોગનિવારકશક્તિનો ઉપયોગ કરીને રોગને ઉત્પન્ન થતો અટકાવી શકે છે અને રોગને મટાડી પણ શકે જ છે.

તે જ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિ પોતાના ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ શકે છે. આવો, જોઈએ તેની પદ્ધતિ..

હકારાત્મક માન્યતા અને લાગણીઓ દ્વારા ધ્યેયપ્રાપ્તિ..

સફળતાનું રહસ્ય પણ એ જ છે કે જો કોઈ પણ કાર્ય હકારાત્મક લાગણી અને દઢ માન્યતા સાથે શરૂ કરવામાં આવે તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપોઆપ જ તમને તે કાર્યમાં સફળતા અપાવવા માટે નવી શક્તિનો સંચાર કરી જ દે છે.

તો તમારું ધ્યેય શું છે ? શું તમે કોઈ સલામત નોકરી, સારી આવક, સફળ ધંધો, આલીશાન બંગલો, લક્ઝુરિયસ કાર, યોગ્ય જીવનસાથી, પ્રેમાળ પરિવાર, અભ્યાસમાં ઝળહળતી સફળતા, સંસ્કારી સંતાનો, સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન, આધ્યાત્મિક પ્રગતિ, સમૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તી મેળવવા ઈચ્છો છો ?

તો તમારું ધ્યેય નક્કી કરી લો અને એક વાર ધ્યેય નક્કી કર્યા પછી એ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું જ છે અને તે ચોક્કસ પ્રાપ્ત થશે જ તેવી હકારાત્મક લાગણી અને દૃઢ માન્યતા સાથે ધ્યેય અનુસાર કાર્ય કરવાનું શરૂ કરી દો. તમારું માઇન્ડ તમને તે કાર્યમાં સફળતા અપાવી જ દેશે.

યાદ રાખો : ધારો કે તમારું એક ધ્યેય બ્રાન્ડ ન્યુ લક્ઝુરિયસ કાર ખરીદવાનું છે તો ખરેખર તમારું ધ્યેય તે કાર નહીં, પરંતુ તે કાર સાથે જોડાયેલી તમારી લાગણીઓ મેળવવાનું હોય છે, જેમ કે જો તમે તે કાર ખરીદો તો સમાજમાં તમારું સ્ટેટસ વધશે અને તમે વધારે કમ્ફર્ટેબલ મુસાફરી કરી શકશો – આ છે તમારું ધ્યેય એટલે કે તમારું ધ્યેય ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવવાનું નહીં, પરંતુ તે ઈચ્છિત વસ્તુ સાથે જોડાયેલી તમારી લાગણીઓ મેળવવાનું હોય છે.

એક મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે જો તમે ઈચ્છિત ધ્યેય સાથે સંકળાયેલી તમારી લાગણીઓ તે ધ્યેય મળે તે પહેલાં અનુભવી શકો તો તે ધ્યેય 'આકર્ષણના નિયમ' પ્રમાણે તમારી પાસે ખેંચાઈને આવી જ જશે.

તેથી તમારે ભવિષ્યમાં જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું હોય તે ધ્યેય સાથે સંકળાયેલી તમારી લાગણીઓ અત્યારથી જ અનુભવવા લાગો. આમ કરવાથી સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે અને 'તથાસ્તુ' દ્વારા ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેના પ્રયત્નો આપણા કોન્શિયસ માઇન્ડ પાસે આપોઆપ કરાવવા લાગે છે. પરિણામે ધાર્યું પરિણામ પણ મળી જ જાય છે.

સફળ માણસો આ રહસ્ય જાણે છે અને આ રહસ્યને વારંવાર અમલમાં મૂકીને જ તેઓ સફળ થાય છે. ઉ.દા. જો તેઓને સફળ ઉદ્યોગપતિ બનવું હોય તો તેઓ સફળ ઉદ્યોગપતિ છે જ તેમ માનીને આગળ વધે છે. પરિણામે તેમને તે જ પ્રમાણેનું પરિણામ પણ મળી જ જાય છે, જેમ કે..

માત્ર હકારાત્મક માન્યતા અને દૃઢ લાગણીઓથી જ ખેતરમાં કામ કરતો એક સાવ મામૂલી મજૂર મહાન વૈજ્ઞાનિક સર આઈઝેક ન્યૂટન બન્યો, એક સામાન્ય ગરીબ ખેડૂતનો દીકરો રામાનુજન ભારતનો મહાન ગણિતશાસ્ત્રી બન્યો, ઘોડાના તબેલામાં જન્મેલો એક ગરીબ લુહારનો દીકરો મહાન વૈજ્ઞાનિક માઈકલ ફેરેડે બન્યો.

એક વાર ફરીથી, જો હકારાત્મક લાગણીઓ અને દૃઢ માન્યતાઓ અનુભવવામાં આવે તો હકારાત્મક પરિણામ મળે છે, પરંતુ નકારાત્મક લાગણીઓ અને નબળી માન્યતાઓ અનુભવવામાં આવે તો નકારાત્મક જ પરિણામ મળે છે, જે એક ઉદાહરણ ઉપરથી વધુ સ્પષ્ટ થશે.

એક વખત એક બહેન ખૂબ જ અકળાઈને તેમના પાડોશીને કહી રહ્યાં હતાં, "મોંઘવારી ખૂબ જ વધી ગઈ છે. જીવનજરૂરિયાતની વસ્તુઓના ભાવ તો જુઓ! આપણને તો પોસાય જ નહીં." મારે તમને એક પ્રશ્ન પૂછવો છે, શું તમને લાગે છે કે તે બહેનને મોંઘવારી નહીં નડે અને જીવનજરૂરિયાતની વસ્તુઓમાં થયેલો ભાવવધારો પોસાશે ? 'ના', કારણ કે તે બહેન આવું દૃઢપણે માનતાં અને અનુભવતાં હતાં, તેથી તેમનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ 'તથાસ્તુ' દ્વારા તેમને કાયમ તેવી જ આર્થિક પરિસ્થિતિમાં રાખશે કે જેથી તેમને મોંઘવારી નડ્યા જ કરે.

મને વિશ્વાસ છે કે હવે તમે જાણી જ ગયાં છો કે હકારાત્મક લાગણી - માન્યતાની શક્તિના અમલથી જ પૈસાદાર માણસો પૈસાદાર છે અને ગરીબ માણસો ગરીબ; સુખી માણસો સુખી છે અને દુઃખી માણસો દુઃખી; સમૃદ્ધ માણસો સમૃદ્ધ અને સામાન્ય માણસો સામાન્ય; સફળ માણસો સફળ છે અને નિષ્ફળ માણસો નિષ્ફળ; તંદુરસ્ત માણસો તંદુરસ્ત છે અને બીમાર માણસો બીમાર.

તો તમારે શું કરવું છે, કેવા બનવું છે, શું પ્રાપ્ત કરવું છે અને તમારું ભવિષ્ય કેવું બનાવવું છે ? શ્રેષ્ઠ જ ને !

તો તમારું ભવિષ્ય ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ જ છે તેમ દઢપણે વિચારવાનું, માનવાનું અને અનુભવવાનું શરૂ કરી દો, પછી જુઓ કે તમે તેવા થવા જ લાગશે.

તો ચાલો પરિવર્તનનું એક પગલું ભરીએ..

અત્યારે જ હૃદય પર હાથ મૂકીને બોલો કે, 'અત્યાર સુધીની મારી માન્યતાઓ સાચી જ હોય તે જરૂરી નથી. હવેથી હું એવી જ માન્યતાઓ કેળવીશ અને એવી જ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરીશ, જેનાથી મને શક્તિ મળે. હું આજથી અને અત્યારથી જ મારા ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ ભવિષ્ય માટે હકારાત્મક માન્યતાઓ અને દઢ લાગણીઓ અનુભવવાનું શરૂ કરી રહ્યો છું.'

અને હા, સાંભળો..

તમારાં બાળકોને પણ નાનપણથી જ ઉત્તમ માન્યતા ધરાવતાં કરી દો, જેમ કે નાનપણથી જ તેને સમજાવો કે દુનિયા ખૂબ જ સારી છે, તું ખૂબ જ સમજું છે, તું ખૂબ જ પ્રગતિ કરીશ, તારું નસીબ ખૂબ જ સારું છે, તું ખૂબ જ બહાદુર છે, તારી યાદશક્તિ ખૂબ જ સારી છે, તું ખૂબ જ તંદુરસ્ત છે, તારું મનોબળ ખૂબ જ મજબૂત છે, તારામાં એક ઉત્તમ વ્યક્તિ બનવાના દરેક ગુણ છે વગેરે.. અને તમે પણ તેમ જ માનવા અને અનુભવવા લાગો કે તમારા બાળકનું ભવિષ્ય ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ જ છે. મારા 'તથાસ્તુ - પાવર ઓફ માઈન્ડ' સેમિનારમાં આ ખૂબ જ અસરકારકતાથી કરાવવામાં આવે છે.

તો ચાલો, હવે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓને જગાડતી સૌથી સહેલી અને ખૂબ જ પાવરફૂલ પદ્ધતિ જોઈએ..

■

૫

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો ઉપયોગ કરવા માટેની સૌથી પાવરફુલ પદ્ધતિ ગણાય છે. દુનિયાના મહાન સર્જકોએ પણ પોતાની સફળતામાં આ પદ્ધતિને જવાબદાર ગણી છે, જેમ કે..

વિશ્વવિખ્યાત સંગીતકાર બિથોવન (૧૭૭૦-૧૮૨૭)એ અસંખ્ય સંગીતની ધૂનોની રચના કરી, જે આજે પણ જગપ્રસિદ્ધ છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે બિથોવને પોતે રચેલી રચનાઓ તેણે તો ક્યારેય સાંભળી જ નહોતી, કારણ કે તેમને બન્ને કાને બહેરાસ હતી. તેઓએ આ બધી જ રચનાઓનું સર્જન માત્ર પોતાની કલ્પનાશક્તિથી જ કર્યું હતું.

આમ *'કલ્પનાશક્તિ એ જ સર્જનશક્તિ છે'*, જેમ કે ચિત્રકાર ચિત્ર દોરતી વખતે મનમાં ચિત્રની કલ્પના કરતો જાય છે અને ચિત્ર દોરતો જાય છે અને એક ચિત્રનું સર્જન થઈ જાય છે. શિલ્પકાર જ્યારે પથ્થર સામે જુએ છે ત્યારે તે માત્ર તેમાં રહેલી મૂર્તિ વિઝ્યુલાઈઝ કરે છે અને ત્યારબાદ હથિયારોના ઉપયોગથી તે પથ્થરને કોતરીને એક અદ્ભુત મૂર્તિનું સર્જન કરે છે.

તમે પણ તમારા ભવિષ્યનું જેવું સર્જન કરવા ઇચ્છો છો તેવા ભવિષ્યનું સર્જન કલ્પનાશક્તિથી કરી જ શકો છો એટલે કે તમે જે બનવા ઇચ્છો કે જે મેળવવા ઇચ્છો તે કલ્પનાશક્તિથી મેળવી જ શકો છો. આ પદ્ધતિથી આપણે અજાણ નથી,

કારણ કે નાનપણથી જાણ્યે-અજાણ્યે આ પદ્ધતિનો આપણે વારંવાર ઉપયોગ કરતા આવ્યા છીએ,

જેમ કે આજે તમારી પાસે જેટલી મિલકત છે, નોકરીમાં જે હોદ્દો છે, જે બિઝનેસ છે, જે વાહન છે, જેવી તંદુરસ્તી છે અને જેવી જીવનશૈલી છે તેવું અને તેટલું જ તમારી પાસે શા માટે છે ?

કારણ કે તમારી પાસે આ બધું આટલી જ માત્રામાં હોવાની તમે ઘણાં વર્ષોથી સતત કલ્પનાઓ (વિઝ્યુલાઈઝેશન) કરી હશે. ખરૂ ને ! દરેક ધર્મમાં પણ કહેવાયું જ છે ને કે તમે આજે જેવા છો તેવા એટલા માટે જ છો, કારણ કે તમે આ પ્રમાણેના બનવાનું કે મેળવવાનું ભૂતકાળમાં વિચાર્યું હતું.

આપણે અગાઉ જોયું તેમ તમે જે બનવાની કે મેળવવાની કલ્પનાઓ કરો છો, તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું તે જ પ્રમાણેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે અને તે 'તથાસ્તુ' દ્વારા તમને તેવું જ પરિણામ લાવીને આપી દે છે તો તમારે શું બનવું છે અને શું જોઈએ છે ?



શું તમે તમારા ઈચ્છિત ધ્યેય જેવા કે સલામત નોકરી, સારી આવક, સફળ ધંધો, આલીશાન બંગલો, લક્ઝુરિયસ કાર, યોગ્ય જીવનસાથી, પ્રેમાળ પરિવાર, અભ્યાસમાં ઝળહળતી સફળતા, સંસ્કારી સંતાનો, સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન,

આધ્યાત્મિક પ્રગતિ, સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા ઇચ્છો છો ? તો વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિથી તમે આ બધું જ સહેલાઈથી મેળવી શકો છો.

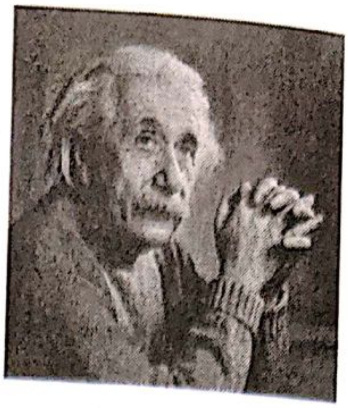
તમારા દરેક ઈચ્છિત ધ્યેય મેળવવા માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓને જગાડતી સૌથી સરળ, સચોટ, અસરકારક, પાવરફુલ અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિઝ્યુલાઈઝેશન (કલ્પનાશક્તિ) જ છે.

અગાઉ આપણે માઈન્ડની શક્તિઓની સમજ કેળવી છે, જેમાં તમે જોયું કે કોન્શિયસ માઈન્ડ માલિકની જેમ હુકમ કરે છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એક આજ્ઞાંકિત નોકરની જેમ તે હુકમ કે સૂચન અનુસાર કાર્ય કરે છે.

જ્યારે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને કલ્પનાશક્તિથી પોતાનાં સૂચન આપવામાં આવે છે ત્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપણા જીવનમાં તે પ્રમાણેના બનાવોનું સર્જન કરી જ દે છે, જેમ કે..



એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ એક ગરીબ માછીમારના પુત્ર હતા. અબ્દુલ કલામ બાળપણમાં છાપાં વેચતા હતા. આર્થિક તકલીફો વચ્ચે તેમનું ભણતર થયું. તેમ છતાં તેમણે માત્ર કલ્પનાશક્તિથી ભારતના ઔદ્યોગિક વિકાસમાં અનેક સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી અને ભારતનું સર્વોચ્ચ રાષ્ટ્રપતિપદ પણ શોભાવ્યું. તેઓ સ્પષ્ટપણે માને છે અને કહે છે કે મારા જીવનની દરેક સિદ્ધિઓ માટે મારી કલ્પનાશક્તિ જ જવાબદાર છે.



મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન (૧૮૭૯-૧૯૫૫)એ પણ પોતાની સફળતા માટે જવાબદાર કલ્પનાશક્તિનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહ્યું છે કે વિઝ્યુલાઈઝેશન અથવા ઈમેજિનેશન એ માહિતી અને જ્ઞાન કરતાં અનેકગણું મહત્ત્વનું છે. ચાલો જોઈએ વિઝ્યુલાઈઝેશનના પ્રકારો...

વિઝ્યુલાઇઝેશન બે પ્રકારે થઈ શકે છે..

૧. તાર્કિક વિઝ્યુલાઈઝેશન

૨. સર્જનાત્મક વિઝ્યુલાઈઝેશન

૧. તાર્કિક વિઝ્યુલાઈઝેશનમાં જીવનમાં બનેલા બનાવો, અનુભવો, પહેલેથી જ કરેલાં આયોજનો, પહેલાં મેળવેલ જ્ઞાન તેમજ આવડતોને ધ્યાનમાં રાખીને માઈન્ડ દ્વારા કલ્પનાઓ કરવામાં આવે છે. તાર્કિક વિઝ્યુલાઈઝેશન જાગ્રત અવસ્થામાં કરવામાં આવતું વિઝ્યુલાઈઝેશન છે.

તાર્કિક વિઝ્યુલાઈઝેશન ક્યારેક નુકસાનકારક પણ સાબિત થઈ શકે છે, જેમ કે ઘણા લોકો તર્ક લગાવીને બોલતા હોય છે કે મારા અગાઉના અનુભવોથી મને લાગે છે કે આ ધંધામાં એક વર્ષમાં મંદી આવશે. તેઓ સતત મંદીની કલ્પના કર્યા કરતા હોય છે અને એક વર્ષમાં થાય છે પણ એવું જ! ધંધામાં મંદી આવે છે અને તેઓ કહેતા હોય છે કે જુઓ મેં કહ્યું હતું ને કે મંદી આવશે! હકીકતમાં તો તેઓએ સતત મંદીની કલ્પનાઓ કરી હતી, તે કારણે જ તેમના ધંધામાં મંદી આવી હોય છે.

આટલું સમજ્યા બાદ જો તમે તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં સારા ભવિષ્યની કલ્પના કરો તો તે પ્રમાણેના ભવિષ્યનું પણ નિર્માણ થવાની શરૂઆત થઈ જ જાય છે, જેમ કે..

શું તમે એવું જોયું કે અનુભવ્યું છે કે કોઈ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીએ નાનપણમાં પોતાની બુદ્ધિ, આવડત અને મહેનતને ધ્યાનમાં રાખીને ડૉક્ટર બનવાની કલ્પના કરી હોય, તેણે મનમાં એમ પણ નક્કી કરી રાખ્યું હોય કે જ્યારે તે ડૉક્ટર બનશે ત્યારે અમુક જગ્યાએ પોતાની હોસ્પિટલ બનાવશે અને તેની કલ્પના મુજબની પોતાની હોસ્પિટલ બની જ ગઈ હોય છે. આવા તો અનેક બનાવો તમારા જીવનમાં પણ બન્યા જ હશે.

તો આજથી જ ભૂતકાળના ખરાબ અનુભવોને ભૂલીને માત્ર સારા અનુભવોને જ ધ્યાનમાં રાખીને દૃઢ વિશ્વાસ અને હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે કોન્શિયસ માઇન્ડ દ્વારા તમારા માટે ઉત્તમ ભવિષ્યની કલ્પના કરવા લાગો. તમે જાણો છો કે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તો માત્ર એક જ શબ્દ બોલે છે, 'તથાસ્તુ'. આ તો થયું તાર્કિક વિઝ્યુલાઇઝેશન. હવે જોઈએ ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન...

૨. ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન એટલે કોન્શિયસ માઇન્ડ દ્વારા સીધું જ સબકોન્શિયસ માઇન્ડને પોતાના ઇચ્છિત ધ્યેય મેળવી આપવા માટે કરવામાં આવતું સૂચન. આમાં તાર્કિક વિઝ્યુલાઇઝેશનથી પણ આગળ જઈને કલ્પના કરવામાં આવે છે.

'ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન' પુસ્તકના લેખિકા શક્તિ ગાવૈનના મત મુજબ જ્યારે આમ કરવામાં આવે છે ત્યારે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ આપોઆપ જ અંતરાત્માનો અવાજ, સ્વયંસ્ફુરણા, ટેલિપથી, એકદમ ઝબકારો થવો, સ્વપ્ન, સતત વિચારો અથવા અદૃશ્ય સંકેતો દ્વારા નવી-નવી તકો સર્જીને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેનું ચોક્કસ આયોજન કોન્શિયસ માઇન્ડને આપી દે છે, જે દ્વારા પોતાનાં ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ જ જતાં હોય છે.

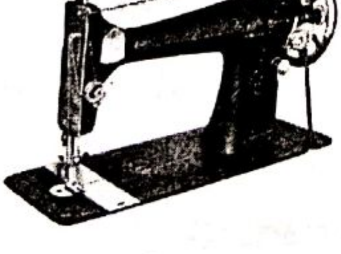
મોટા ભાગના વૈજ્ઞાનિકો, સંશોધકો, સાહિત્યકારો, શિલ્પીઓ, સંગીતકારો, ચિત્રકારો અને કલાકારોએ તેમની શોધો કે શ્રેષ્ઠ સર્જન પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની 'ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન' શક્તિના ઉપયોગથી જ કરી છે. ચાલો, કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ..



વૈજ્ઞાનિક થોમસ આલ્વા એડિસન (અમેરિકા, ૧૮૪૭-૧૯૩૧)એ આકાશમાં વીજળી ચમકતી જોઈ અને તેમણે એક બલ્બ બનાવવાની કલ્પના કરી. તેઓ નવસો નવ્વાણું વખત નિષ્ફળ ગયા તેમ છતાં પ્રયત્નો ચાલુ રાખ્યા અને છેવટે તેઓ બલ્બ બનાવવામાં સફળ રહ્યા.



મહાન ચિત્રકાર અને વૈજ્ઞાનિક લીઓનાર્ડો-દ-વિન્ચી (ઈટાલી, ૧૪૫૨-૧૫૧૯) એ વિશ્વપ્રસિદ્ધ મોનાલિસાનું ચિત્ર માત્ર પોતાની કલ્પનાશક્તિથી જ કર્યું હતું. તેમણે આ જ કલ્પનાશક્તિથી અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પણ કર્યાં હતાં.



વૈજ્ઞાનિક એલિયાસ હોવ (અમેરિકા, ૧૮૧૯-૧૮૬૭)ને કપડાં સીવવા માટેનું મશીન બનાવવું હતું. આ માટે તેઓ કેવી રીતે મશીન બનાવવું તેની

કલ્પનાઓ કરવા લાગ્યા. એક વખત તેઓ આ મશીનની કલ્પના કરતાં કરતાં સૂઈ ગયા અને તે મશીનની આખી ડિઝાઈન તેમને સ્વપ્નમાં મળી ગઈ.



રાઈટ બ્રધર્સ (૧૮૬૭-૧૯૧૨) નામના વૈજ્ઞાનિકોએ એક વખત પક્ષીને આકાશમાં ઊડતાં જોયું અને કલ્પના કરી કે આપણે પણ ઊડી જ શકીએ. તેમણે એ દિશામાં મહેનત શરૂ કરી દીધી અને આમ વિમાનની શોધ થઈ ગઈ.

જોયું ને ! પણ આ તો થઈ વૈજ્ઞાનિક અને ચિત્રકારના સર્જનની વાતો. ચાલો, હવે ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિથી ધ્યેયપ્રાપ્તિ અને ઈચ્છિત પરિણામ મેળવ્યું હોય તેવી કેટલીક અન્ય વ્યક્તિઓનાં ઉદાહરણો પણ જોઈએ.

સામાન્ય નોકરિયાતમાંથી એક સફળ બિઝનેસમેન..

અમદાવાદના નવીનભાઈનો જન્મ ખૂબ જ સામાન્ય પરિવારમાં થયો હતો. તેઓ તેમના છ સભ્યોના પરિવાર સાથે ઘણાં વર્ષ સુધી એક રૂમના ભાડાના મકાનમાં રહ્યા. તેઓ એક વખત પસ્તીમાંથી એક મેગેઝિન લઈ આવ્યા હતા. મેગેઝિનમાં તેઓ ફોટા જોઈ રહ્યા હતા. અચાનક તેમની નજર એક બિઝનેસમેનની સક્સેસ સ્ટોરી પર પડી. તેમણે તે સક્સેસ સ્ટોરી વાંચી. તરત જ તેમણે કલ્પનાઓ કરી કે તેઓ પણ આવી જ રીતે ખૂબ જ સફળ બિઝનેસમેન બનશે. આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાં તેઓ તેમની કલ્પના મુજબની સફળતા મેળવી ચૂક્યા હતા. થોડા સમય પહેલાં તેઓએ મારા 'માઈન્ડ પાવર મેનેજમેન્ટ તથાસ્તુ'

વર્કશોપમાં ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિ શીખી અને તેઓએ આ પદ્ધતિના ઉપયોગથી વધારે સફળતા મેળવવા માટેની કલ્પનાઓ શરૂ કરી. આજે નવીનભાઈ એક ખૂબ જ સફળ કંપનીના માલિક છે.

ડાયાબિટીસ કંટ્રોલ થઈ ગયો..

સુરતનાં નીતાબહેન આજથી છ મહિના પહેલાં મારા વર્કશોપમાં ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિ શીખ્યાં અને તેના દ્વારા થતા ફાયદા જાણ્યા. ત્યારબાદ તેમણે નક્કી કરી લીધું કે તેઓ આ પદ્ધતિ દ્વારા પોતાનો ડાયાબિટીસ કંટ્રોલ કરી દેશે અને ડાયાબિટીસની દવાઓની આડઅસરથી બચી જશે. નીતાબહેને આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો અને બરાબર ૨૧ દિવસ પછી જ્યારે પોતાનો ડાયાબિટીસનો ટેસ્ટ કરાવ્યો ત્યારે તેમના આશ્ચર્ય અને ખુશીનો પાર ન રહ્યો, કારણ કે તેમનો ડાયાબિટીસનો રિપોર્ટ એકદમ નોર્મલ આવ્યો હતો અને ડૉક્ટરે પણ તેમને ડાયાબિટીસની દવાનો ડોઝ ધીમે-ધીમે ઓછો કરવાનું જણાવ્યું હતું.

સ્પોર્ટ્સમાં પર્ફોર્મન્સ સુધરી ગયું..

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનનું આવું જ એક ઉદાહરણ એક ક્રિકેટરનું છે. એક વખત પોતાના જ પર્ફોર્મન્સથી હતાશ એક ક્રિકેટર પોતાનું પર્ફોર્મન્સ સુધારવા મારી પાસે આવ્યો. મેં તેને માઈન્ડ પાવરની થિયરી સમજાવી અને તેના ઉપયોગથી થતા ફાયદા વિશે જણાવ્યું. તેણે મને પૂછ્યું કે માઈન્ડ પાવરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ? ત્યારે મેં તેને માઈન્ડ પાવરની પાવરફુલ ટેક્નિક – ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન શીખવાડી અને માઈન્ડ પાવર મેનેજમેન્ટનું મારું પ્રથમ પુસ્તક 'તથાસ્તુ' વાંચવા આપ્યું. તેણે 'તથાસ્તુ' વાંચ્યું અને ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો. ત્યારબાદ થોડા જ સમયમાં તેણે પોતાની ક્રિકેટની રમતમાં ઘણું સારું પર્ફોર્મન્સ આપ્યું અને ખૂબ જ સફળ રહ્યો.

અભ્યાસમાં ખૂબ તેજસ્વી થઈ ગયો..

એક વિદ્યાર્થી નિસર્ગ અભ્યાસમાં નબળો હતો. તેણે મારા એક સેમિનારમાં ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિ શીખી અને અભ્યાસમાં તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યો, જેમ કે ન્યૂટનનો ગુરુત્વાકર્ષણનો સિદ્ધાંત; 'ન્યૂટન ઝાડ નીચે બેઠા હતા, તેમણે ઝાડ પરથી સફરજન નીચે પડતાં જોયું અને કલ્પના કરી કે સફરજન નીચે જ કેમ પડ્યું ? અને ગુરુત્વાકર્ષણનો સિદ્ધાંત આપ્યો.' આ આખું ચિત્ર તે મનમાં કલ્પના કરતો. દરેક વિષયમાં આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાથી તેને અભ્યાસ ખૂબ જ સહેલો લાગવા લાગ્યો. આ ઉપરાંત તે કલ્પના કરતો કે તે અભ્યાસમાં ખૂબ જ તેજસ્વી છે અને તેની યાદશક્તિ ખૂબ જ સારી છે. આમ કરવાથી તેની યાદશક્તિ વધવા લાગી અને અભ્યાસમાં તે ખૂબ જ તેજસ્વી પણ થઈ ગયો.

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનનાં આવાં તો અનેક ઉદાહરણો છે. શું તમારે પણ ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને જીવનમાં સફળતા મેળવવી છે ? તો આજથી જ તમે પણ તમારે જેવા બનવું છે કે પછી જે મેળવવું છે અને જ્યારે મેળવવું છે તે તમને નિર્ધારિત સમયમાં મળી જ જશે તેવી દૃઢ લાગણીઓ સાથે સતત કલ્પના કર્યા કરો. ખૂબ જ ટૂંકા સમયમાં તમે તમારું સપનું સાકાર કરી જ લીધું હશે.

હું જાણું છું કે તમે આ માટે ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિ શીખવા આતુર છો. જ્યારે તમે આ પદ્ધતિ શીખીને અમલમાં મૂકશો ત્યારે તમારા જીવનમાં પણ આવા અનેક સારા બનાવો બનતા થઈ જ જશે તો ચાલો જોઈએ ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનની પદ્ધતિઃ

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન...

મિત્રો, ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન પદ્ધતિનો ઉપયોગ આપણે જીવનમાં ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્ટેપ બાય સ્ટેપ કરવાનો હોય છે,

આ પદ્ધતિ સાત સ્ટેપ્સમાં નીચે મુજબ છે:

સ્ટેપ-૧: સૌપ્રથમ ધ્યેય નક્કી કરવું..

જીવનમાં ધ્યેય નક્કી કરવાની સાથેસાથે એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે ધ્યેય જીવનમાં ફક્ત આર્થિક સુખ જ નહીં, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુખ પણ આપી શકે, તેથી સાચું ધ્યેય નક્કી કરવું. આ માટે અમેરિકન સાઈકોલોજી ડિપાર્ટમેન્ટે અનેક તારણોને આધારે ધ્યેય કેવું હોવું જોઈએ ? તે રજૂ કર્યું છે, જે આ પ્રમાણે છે:

"ધ્યેય નક્કી કરતાં પહેલાં એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે તે અંગત હોય, વ્યવહારુ હોય એટલે કે પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું હોય, વાસ્તવિક હોય, હકારાત્મક હોય, ચોક્કસ હોય અને સમયબદ્ધ હોય."

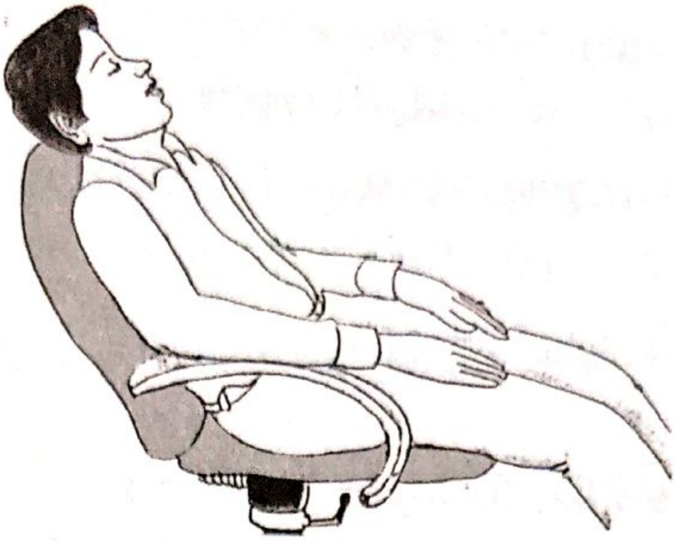
આ સૂચનોને ધ્યાનમાં રાખીને તમે તમારા જીવનના ધ્યેયનું નિર્માણ કરીને લખી દો અથવા તમે અગાઉના ચેપ્ટર ધ્યેય અને દૃઢનિશ્ચયની શક્તિમાં નક્કી કરેલ ધ્યેયને તમારી ડાયરીમાં નોંધી લો.

સ્ટેપ-૨: ધ્યેયને અનુરૂપ માન્યતા, લાગણી અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું..

આ સ્ટેપ હકારાત્મક લાગણી - માન્યતાની શક્તિ (પેજ નં. ૮૧) માં વિસ્તૃત રીતે સમજાવેલ છે.

સ્ટેપ-૩: રિલેક્સેશન કરવું – આલ્ફા અવસ્થામાં જવું..

- ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આરામદાયક ખુરશીમાં બેસવું કે સૂઈ જવું..
- આંખો સંપૂર્ણ બંધ રાખવી..
- ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો.. ઊંડા શ્વાસ નાકમાંથી અંદર લેવાના અને મોઢામાંથી બહાર કાઢવાના છે.. ઊંડા શ્વાસ લેવાનું અને છોડવાનું



ચાલુ રાખવું.. આ દરમ્યાન સંપૂર્ણ ધ્યાન પોતાના શ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરી રાખવું.. જુઓ કે શ્વાસ ક્યાંથી અંદર જાય છે, કેવી રીતે અંદર જાય છે, ક્યાં જાય છે અને ક્યાંથી પાછો ફરે છે.. આ પ્રક્રિયા પાંચ વખત કરવી..

- હવે મનમાં ધીમે ધીમે ૨૫થી ઊંધા ૧ સુધી ગણવાનું શરૂ કરો. દરેક અંકની સાથેસાથે શરીરને ઢીલું છોડતાં જાઓ. ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો.. ધીરે ધીરે કોન્શિયસ માઈન્ડનું નિયંત્રણ દૂર થઈ જશે.. કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત થઈ જશે.. અનુભવ કરો કે આંખો આગળ એકદમ અંધકાર છવાઈ ગયો છે..
- અંક ૧ પર પહોંચ્યા પછી કલ્પના કરો કે તમે એક કુદરતી સ્થળના સાંનિધ્યમાં બેઠા છો. તમે સાંભળી રહ્યા છો કે ચારે બાજુથી પક્ષીઓનો અવાજ આવી રહ્યો છે.. તમે જોઈ રહ્યા છો કે બાજુમાં ખળખળ વહેતી નદીમાં સોનેરી કિરણો ઝળહળી રહ્યાં છે.. નદી કિનારેથી આવતી કુદરતી સુંદર મહેક અને પવનની મંદ મંદ લહેરો તમને ઊંડા આનંદમાં લઈ જઈ રહી છે..

આ પરિસ્થિતિમાં ડૂબી જાઓ અને આ અવસ્થાનો મહત્તમ આનંદ

લો.. આ અવસ્થા આલ્ફા અવસ્થા છે.. આ જ ધ્યાનની અવસ્થા છે.. ('તથાસ્તુ' પુસ્તકમાં પેજ નં.૬૧ પર મનની અવસ્થા અને પેજ નં ૬૩ પર આલ્ફા અવસ્થાનું વિસ્તૃત નિરૂપણ આપેલ છે.) આ દરમ્યાન કરવામાં આવેલા ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનથી ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ જતું હોય છે. તો ચાલો જોઈએ ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશનનું ચોથું સ્ટેપ:

સ્ટેપ-૪: ધ્યેયનું ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરવું..

સંપૂર્ણ રિલેક્સ થઈ ગયા પછી બંધ આંખોએ તમારું ધ્યેય યાદ કરવું, જેમ કે તમારે અમુક ચોક્કસ તારીખે, સમયે અને સ્થળે અમુક ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું છે. હવે તમે અગાઉથી એવી કલ્પના કરો કે આજે તે જ તારીખ, તે જ સમય અને તે જ સ્થળ છે અને તમે તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. તમે આ ધ્યેય મેળવીને ખૂબ જ ખુશ છો તેવી લાગણી દૃઢતાથી અનુભવો. તમે જુઓ કે તમારી આજુબાજુ તમારા મિત્રો, સગાં-સંબંધી અને કૌટુંબિક સભ્યો આવીને તમને અભિનંદન આપી રહ્યાં છે અને તમે ખૂબ આનંદમાં આવી ગયાં છો. તમારા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈ ગયો છે. નવા જોશ, ઉમંગ અને તાજગી આવી ગયાં છે. હવે તમે આ અનુભૂતિ સાથે થોડો સમય વીતાવો.

સ્ટેપ-૫: માઇન્ડ મૂવી તૈયાર કરવી અને ટીવી ટેક્નિકનો ઉપયોગ કરવો..

માઈન્ડ મૂવીમાં તમારી પાંચેય ઈંદ્રિયો (આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા)ને કામે લગાડી દો. આ માટે તમે માઈન્ડ મૂવી અને ટીવી ટેક્નિકનો ઉપયોગ કરીને તમારા ધ્યેયનું વિઝ્યુલાઈઝેશન કરો. દા.ત.

- જો તમારું ધ્યેય પરીક્ષામાં સારા માર્ક્સ મેળવવાનું હોય તો જુઓ કે તમારા હાથમાં રીઝલ્ટ છે, જેમાં તમે જેવું ઈચ્છો છો તેવું જ પરિણામ આવ્યું છે અને તમારાં પરિવારના સભ્યો તેમજ સ્નેહીજનો તમને અભિનંદન આપવા આવ્યાં છે.

- જો તમારું ધ્યેય બંગલો ખરીદવાનું કે બનાવવાનું હોય તો જુઓ કે તમે તમારા નવા બંગલામાં ચાલતી વાસ્તુપૂજનની વિધિમાં બેઠા છો.
- જો તમારે નોકરીમાં પ્રગતિ કરવી હોય તો જુઓ કે તમને તમારા બોસ તેમની ઓફિસમાં બોલાવે છે, તમારા સારા પર્ફોર્મન્સની પ્રશંસા કરે છે અને ત્યારબાદ તમને પ્રમોશન લેટર આપે છે.
- જો તમારું ધ્યેય તંદુરસ્તીનું હોય તો તમે જુઓ કે તમે ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ અને ઊર્જાથી ચાલી રહ્યાં છો. તમારું વજન એકદમ આદર્શ છે.

આ જ રીતે તમારા ધ્યેય માટેની માઇન્ડ મૂવી ડિટેઇલમાં તૈયાર કરો, દા.ત. જો તમારું ધ્યેય ત્રણ મહિનામાં કાર મેળવવાનું હોય તો નીચે મુજબ તેની માઈન્ડ મૂવી તૈયાર કરી શકાય.

કાર માટેની માઇન્ડ મૂવી..

જો તમારું ધ્યેય ત્રણ મહિનામાં કાર ખરીદવાનું હોય તો તમે તમારા માઈન્ડમાં કાર માટેના એક મૂવીની કલ્પના આ પ્રમાણે કરો... તમે તમારી મનગમતી કાર ચલાવી રહ્યા છો. તમારા બંને હાથની હથેળીઓ તમારી મનગમતી કારના સ્ટિયરિંગ ઉપર છે. તમે પગના પંજાથી એક્સિલેટર દબાવીને કાર ૮૦-૧૦૦ની સ્પીડે ચલાવી રહ્યા છો. કારમાં તમારું મનગમતું ગીત વાગે છે, જે સાંભળીને મનમાં તમે તે ગીત ગાઈ રહ્યા છો. કારમાં મૂકેલા એર-ફ્રેશનરમાંથી આવતી સુગંધ તમે માણી રહ્યા છો. તમે આ અનુભૂતિ સાથે થોડો સમય વીતાવો.

કાર માટેની ટીવી ટેક્નિક..

તમે બંધ આંખોએ એવી કલ્પના કરો જાણે કે તમે ટીવીની સામે બેઠા છો અને ટીવીનું રિમોટ તમારા હાથમાં છે. તમે જેવું ટીવી ચાલુ કર્યું કે

ટીવીમાં તમને ઉપર બતાવેલ કાર માટેનું માઈન્ડ મૂવી દેખાવા લાગ્યું. હવે આ આખું મૂવી ટીવીમાં વારંવાર રિપીટ કરીને જુઓ. આમ કરવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડને ખૂબ જ મજબૂત સંદેશો મળી જશે.

આ ઉપરાંત ધ્યેય માટે હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો લખવાં અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપવાં, જે આ મુજબ છે:

સ્ટેપ-૬: ધ્યેય માટે હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો લખવાં..

સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ધ્યેયનું ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન કરવાની સાથેસાથે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સતત તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સ્વયંસૂચનો આપતાં રહેવું જરૂરી છે.

સ્વયંસૂચનો તૈયાર કરવા શું ધ્યાન રાખવું ?

- સ્વયંસૂચનો વર્તમાનકાળમાં હોવાં જોઈએ એટલે કે 'મારું વજન ઘટશે' તેમ નહીં, પરંતુ 'મારું વજન ઘટી રહ્યું છે'.
- સ્વયંસૂચનો હકારાત્મક હોવાં જોઈએ એટલે કે 'ધંધામાં મંદી નથી' તેમ નહીં, પરંતુ 'ધંધામાં તેજી છે'.
- સ્વયંસૂચનો લખેલાં હોવાં જોઈએ અને તે જ સ્વયંસૂચનો મનમાં રિપીટ કર્યા કરવાં.

તો તમારું જે ધ્યેય હોય તે મુજબનાં સ્વયંસૂચનો બનાવી દો. ઉ.દા. ધારો કે તમારું ધ્યેય છે 'ત્રણ મહિનામાં કાર ખરીદવી' તો આ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય:

- મને મારી મનગમતી કાર મળી જ જાય છે.
- મને આવી કારની જરૂરિયાત છે.

- હું મારી મનગમતી કારનો માલિક છું.
- મને મારી મનગમતી કાર ચલાવવામાં ખૂબ જ આનંદ આવે છે.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આવાં હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો વારંવાર આપવાં..

ઉપર જણાવ્યા મુજબ તૈયાર કરેલાં સ્વયંસૂચનોને શક્ય તેટલી વખત રિપીટ કર્યા કરવાં. આ માટેનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સમય છે, તમે જ્યારે રિલેક્સ થઈને બેઠાં હો ત્યારે, ધ્યાન કરતાં હો ત્યારે, ધાર્મિકકાર્યમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે, રાત્રે સૂતાં પહેલાં અને સવારે જાગ્યા પછી તરત જ આ સ્વયંસૂચનોને ચિત્રરૂપે જોતાં રહેવું અને મનમાં રટણ કરવું, જેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં તેવું ચિત્ર વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ થતું રહે છે, પરિણામે તે તેને હકીકતમાં બદલવા તત્પર થઈ જાય છે.

છેલ્લે તમારા જીવનમાં આ પળ લાવી આપવા બદલ એટલે કે તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી આપવા બદલ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર માનો.

સ્ટેપ-૭: સબકોન્શિયસ માઇન્ડનો આભાર માનવો..

"હે મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! હું માનું છું અને અનુભવું પણ છું કે મારું ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનું જ છે. હું જે દિવસે મારું ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનું છે, તે દિવસ પણ જોઈ રહ્યો છું. મારી ઈચ્છા પૂરી કરવા તેં મને જે મદદ કરી તે બદલ હું તારો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું." આ ઉપરાંત તમે થેન્ક યુ માય સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પદ્ધતિ (પેજ નં. ૧૦૯) નો પણ ઉપયોગ કરો.

યાદ રાખો.. કોઈ એક ધ્યેય માટે ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન પદ્ધતિનાં સ્ટેપ્સ-૨થી ૭નું નિયમિતપણે અને ચોક્કસ સમયે ઓછામાં ઓછા ૨૧ દિવસ સુધી દૃઢ વિશ્વાસ, દૃઢ માન્યતા અને હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે પુનરાવર્તન કરવું. આ દરમ્યાન સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા આવતા સંકેતો જેવા કે અંતરાત્માનો અવાજ, આંતરિક લાગણીઓ દ્વારા થતી પ્રેરણા, અનુભૂતિ અને વિચારોને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે કામે લગાડી દેવાં.

અહીં ૨૧ દિવસ જ કેમ ? કારણ કે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું છે કે ઓછામાં ઓછા ૨૧ દિવસ સુધી કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા એટલે કે જાગ્રત અવસ્થામાં કરવામાં આવતું કામ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની ટેવ બની જાય છે. ધ્યાનમાં રાખો... તમારા ધ્યેયની કોઈને જાણ ન કરવી.

ખૂબ જ અગત્યની વાત..

કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની કાર્યપદ્ધતિ જાણ્યા પછી તમે એવું ચોક્કસ અનુભવ્યું હશે જ કે ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન પદ્ધતિથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપણને જીવનમાં ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ આપે છે, પરંતુ નીચેના સંજોગોમાં માઈન્ડ દ્વારા ઈચ્છિત પરિણામ મળતું નથી. દા.ત.

- જો તમે તેનો ઉપયોગ માત્ર સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓને તપાસવા કરતા હોય.
- જો તમને તમારા જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ પર વિશ્વાસ ન હોય.
- જો તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પહેલેથી જ નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થયેલું હોય. જ્યાં સુધી નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ બદલવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ઈચ્છિત પરિણામ મળતું નથી.
- જો તમે ધીરજ ના રાખો તો પણ ઈચ્છિત પરિણામ મળતું નથી.

આમ, જો તમને તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ ઉપર અવિશ્વાસ હોય તો તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમને હકારાત્મક પરિણામ આપવાનું બંધ કરી દેશે. માટે દૃઢ વિશ્વાસ, દૃઢ માન્યતા અને હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આ પદ્ધતિ 'ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન'નો ઉપયોગ શરૂ કરી દો. થોડા જ સમયમાં તમે જોશો કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડે તમને તમારું ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી જ આપ્યું હશે.

એકાગ્રતાથી ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન..

એકાગ્રતાથી પણ ખૂબ જ અસરકારક રીતે ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરી શકાય છે. એકાગ્રતા એટલે કોન્શિયસ માઇન્ડને કોઈ એક વસ્તુ કે ધ્યેય પર કેન્દ્રિત કરવું. ધ્યાનયોગમાં પણ એકાગ્રતાનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવે છે. એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓ જાગે છે. હજારો વર્ષ પહેલાં ઋષિમુનિઓ એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓને જગાડતા હતા. આ માટે તેઓ આપણા હિંદુશાસ્ત્રના સૌથી પુરાણા પવિત્ર **'શ્રીયંત્ર'** જેવા સાધનનો ઉપયોગ કરતા હતા.

એકાગ્રતા કરવા માટે શ્રીયંત્રનું ચિત્ર (પેજ નં.૧૨૮) આપવામાં આવ્યું છે. આરામથી બેસો. શ્રીયંત્રની વચ્ચેના સફેદ બિન્દુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આંખો પટપટાવ્યા વિના એકધારું તેની સામે શક્ય તેટલી મિનિટો સુધી જોયા કરો. આ દરમ્યાન તમારા ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ ગયા છે તેવી કલ્પના કરતાં રહો...

આ પ્રક્રિયાથી કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ વચ્ચેની સંદેશાવ્યવહારની પ્રક્રિયા તેજ બને છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારા ઈચ્છિત ધ્યેય ઉપર **'તથાસ્તુ'**ની મહોર લગાડી દે છે.

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઇઝેશન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કેવી બાબતો કે ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે કરવો..?

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન દ્વારા જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ નીચેની બાબતો માટે કરી શકાય.

- ધ્યેય સિદ્ધ કરવા કે ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવવા
- સર્જનાત્મકતા વધારવા, સામર્થ્ય મેળવવા, વ્યક્તિત્વ વિકસાવવા
- યાદશક્તિ વધારવા, શીખવાની ઝડપ વધારવા
- અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવવા

- ડર કે કાલ્પનિક ભય, ફોબિયા દૂર કરવા
- આત્મવિશ્વાસ વધારવા, મનોબળ મજબૂત કરવા
- સ્ટ્રેસનું નિયંત્રણ કરવા, ડિપ્રેશનથી બચવા
- ખરાબ આદતો છોડવા
- સમસ્યાઓમાંથી ઉકેલ મેળવવા
- સ્વપ્રેરણા મેળવવા
- માનસિક અને શારીરિકશક્તિ વધારવા
- રોગપ્રતિકારકશક્તિ તથા તંદુરસ્તી વધારવા
- આંતરિક સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સફળતા મેળવવા
- લગ્નજીવનને સુમધુર બનાવવા, સંબંધોમાં મીઠાશ વધારવા
- કાર્યક્ષમતા અને અસરકારકતા વધારવા
- સ્પોર્ટ્સમાં પર્ફોર્મન્સ વધારવા

ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન દ્વારા જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરીને આ અથવા અન્ય કોઈ પણ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ક્રિએટિવ વિઝ્યુલાઈઝેશન એ ખૂબ જ સરળ અને સચોટ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. અનેક લોકોને મેં આ પદ્ધતિની સઘન ટ્રેનિંગ આપી છે, જેનાં અદ્ભુત પરિણામ મળ્યાં છે. મારા સેમિનારમાં ભાગ લીધેલ પાર્ટિસિપન્ટ્સના મતે એક વખત આ પદ્ધતિ સેમિનારમાં શીખ્યા બાદ આપણા ઈચ્છિત ધ્યેય માટે વિઝ્યુલાઈઝેશન કરવું સરળ બની જાય છે.

ચાલો, હવે આપણને કાયમ મદદ કરવા તૈયાર અને તત્પર રહેનાર સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર પણ માની લઈએ..

૬

થેન્ક યુ માય સબકોન્શિયસ માઇન્ડ

તમે જાણો જ છો કે દુનિયામાં આપણે બધાં જ પોતાના જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા ઈચ્છતાં હોઈએ છીએ. વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષામાં સારું પરિણામ લાવવું છે; યુવાનોને પોતાનાં સ્વપ્નો સાકાર કરવાં છે; પેરન્ટ્સને બાળકોનું ભવિષ્ય ઘડવું છે; વડીલોને તંદુરસ્તી જાળવવી છે; આ બધું જ સહેલું છે, જો આપણે આ બધું મેળવી આપનારનો આભાર માનીએ તો...!

આપણે અગાઉ ચર્ચા કરી ગયા તે પ્રમાણે આ બધું જ મેળવી આપનાર અને આપણા દરેક ધ્યેયને 'તથાસ્તુ' કહેનાર બીજું કોઈ નહીં પણ આપણું પોતાનું જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે. એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે, જે તમને કાયમ મદદરૂપ થાય છે, જેમ કે..

જો તમે કલ્પના કરી હોય કે હું જ્યાં જઈ રહ્યો છું ત્યાં મને કાર પાર્કિંગની જગ્યા મળી જ જશે. તે જગ્યાએ પહોંચીને તમે જુઓ છો તો પાર્કિંગમાં એક પણ કાર પાર્ક કરવાની જગ્યા નથી. તમે વિચારી રહ્યા છો કે એક જગ્યા થઈ જાય તો સારું. અચાનક કોઈ વ્યક્તિ આવે છે અને પાર્કિંગમાંથી તેની કાર લઈ જાય છે. તમે તેની સામે જુઓ છો અને ખુશીની લાગણી સાથે આભાર વ્યક્ત (થેન્ક્સ કહીને) કરો છો અને તમારી કાર તે જગ્યાએ પાર્ક કરી દો છો.

તમે ઘરે જઈ રહ્યા છો અને મનમાં વિચારો છો કે આજે મને મારી મનગમતી વાનગી જમવાની ઈચ્છા છે. તમે ઘરે જઈને ફ્રેશ થઈને જમવા બેસો છો. જેવી તમારી નજર તમારી જમવાની થાળી પર પડે છે કે તરત જ તમે આશ્ચર્ય પામો છો અને તમે બોલી ઊઠો છો કે મેં આજે વિચાર્યું હતું કે મારે આ જ વાનગી જમવી છે, જે મને મળી ગઈ છે. તમે કદાચ મનગમતી વાનગી બનાવનારનો આભાર માનશો.

તમે કદાચ ક્યારેય વિચાર્યું પણ નહીં હોય કે પહેલા કિસ્સામાં પાર્કિંગની જગ્યા કરી આપનાર તે કારવાળો નહોતો, જે પોતાની કાર લઈને ગયો, પરંતુ તમારું પોતાનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે કે જેણે તમારી કલ્પનાશક્તિને 'તથાસ્તુ' કહી દીધું હોય છે.

તે જ પ્રમાણે બીજા કિસ્સામાં તમારું મનગમતું ભોજન તૈયાર કરનાર તમારા ઘરના કોઈ સભ્ય કે રસોઈયો નહીં, પરંતુ તમારું પોતાનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ જ છે, જેણે તમારી ઈચ્છાને 'તથાસ્તુ' કહી દીધું હોય છે.

શું તમને કાયમ મદદ કરનાર તમારા જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો તમે ક્યારેય આભાર માન્યો છે ખરો ? ના.. તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કેવી લાગણી અનુભવતું હશે ? તેને નહીં જ ગમતું હોય ને. તો ચાલો જોઈએ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એક પત્ર દ્વારા તમારી સમક્ષ પોતાની લાગણીઓ કેવી રીતે વ્યક્ત કરે છે?

કોન્શિયસ માઇન્ડને સબકોન્શિયસ માઇન્ડનો પત્ર..

વહાલા સાહેબ, આજે સવારે તમે જ્યારે જાગ્યા ત્યારે મેં તમને જોયા અને વિચારતો હતો કે તમે મને કંઈક કહેશો, આભાર માનશો અથવા મારી મદદ માગશો, પરંતુ તમે તો ઓફિસે જવા ખૂબ જ ઉતાવળા હતા. તમે ઓફિસે પહોંચ્યા અને મોટા ભાગનાં કામ પતાવીને જ્યારે આરામથી બેઠા

ત્યારે મને એમ થયું કે તમે હવે મારી સાથે વાત કરશો, પરંતુ તમે તો તમારા મિત્ર સાથે લેટેસ્ટ ગોસિપ કરવામાં મશગૂલ થઈ ગયા.

હું આખો દિવસ તમને જોઈ રહ્યો હતો અને વિચારતો હતો કે કદાચ, ઑફિસેથી ઘરે ગયા બાદ તમે મારી સાથે વાત કરશો, પરંતુ ઘરે ગયા બાદ પાછા તમે ટી.વી. જોવામાં મશગૂલ થઈ ગયા. હું ધીરજ સાથે રાહ જોતો રહ્યો કે તમે હમણાં મારી સાથે વાત કરશો, પરંતુ તમે તો ટી.વી. બંધ કરીને જમવા બેસી ગયા. જમ્યા બાદ જ્યારે તમે સૂઈ જવા ગયા ત્યારે મને ખાતરી હતી કે હવે તો ચોક્કસ તમે મારી સાથે વાત કરશો જ, પરંતુ તમે તો પરિવારના સભ્યોને 'ગુડ નાઈટ' કહીને સૂઈ ગયા.

મને એમ હતું કે તમારા જીવનમાં જે તમારી ઈચ્છા મુજબનું થાય છે તે માટે તમે મારો આભાર માનશો અને જે તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધનું થાય છે તે માટે તમે મારી મદદ માગશો, પરંતુ તમે બહુ બિઝી છો અથવા તો તમને કદાચ આવું જ્ઞાન જ નથી કે હું તમને તમારા દરેક કાર્યમાં સફળતા અપાવવા માટે શક્તિમાન છું અને આમ કરવા હું હંમેશાં તૈયાર પણ હોઉં જ છું.

હું ખૂબ જ ધીરજથી રાહ જોઈ રહ્યો છું. તમે આ નિયમનો અમલ કરીને હવે તો મારી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરશોને! હું ચોક્કસ તમને તમારા દરેક કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે મદદ કરીશ જ.

– તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ

જોયુંને સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તો ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને તે પોતાની શક્તિઓથી હંમેશાં આપણને જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવી આપવા તત્પર હોય છે, પરંતુ આપણે માત્ર આભાર વ્યક્ત કરીને પણ તેની શક્તિની કદર કરતા નથી હોતા. ઘણી વખત તો આભાર વ્યક્ત કરવાના બદલે આપણે તેનું અપમાન કરતા હોઈએ છીએ, જેમ કે..

આપણે અગાઉ જોયું તેમ રાત્રે વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ જઈએ છીએ કે સવારે ૫ વાગ્યે ઊઠવાનું છે અને બરાબર ૫ વાગ્યે અથવા તો તેની ૧ મિનિટ પહેલાં જાગી જ જઈએ છીએ, પરંતુ જાગ્યા બાદ મોટે ભાગે આપણે એવું વિચારતા હોઈએ છીએ કે પાંચ મિનિટમાં ઊઠું છું. બીજી પાંચ મિનિટ પછી પણ આપણે આમ જ બોલતાં હોઈએ છીએ અને પાછા સૂઈ જઈએ છીએ.

તમને ચોક્કસ સમયે ઉઠાડનાર બીજું કોઈ નહીં પણ તમારું પોતાનું જ સબકોન્શિયસ માઇન્ડ છે. શું આપણે સબકોન્શિયસ માઇન્ડે ઉઠાડવા છતાં પાછા સૂઈ જઈને તેનું અપમાન કર્યું ન કહેવાય ? આવું નિર્બળ અને આળસુ વર્તન સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓને નબળી પાડે છે.

આવા તો ઘણા બનાવો જીવનમાં બનતા રહેતા હોય છે, પરિણામે તમારું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તમારા માટે હકારાત્મક કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે અને તમે એવું માનવા લાગો છો કે તમારા જીવનમાં કશું સારું થતું જ નથી. હકીકતમાં તો તે માટેના જવાબદાર તમે પોતે જ છો.

બ્રહ્માંડનો પેલો નિયમ તો તમને યાદ જ હશે કે *તમે જે વસ્તુ, બાબત કે પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો તેમાં વધારો થાય છે.* તો શું તમે ઇચ્છો છો કે તમારું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તમારી સમક્ષ સારી સારી તકો લાવીને મૂકી દે, તમને સફળ બનાવી દે ? તો આજથી જ તમારી પાસે તમારી ઇચ્છા મુજબનું શું નથી તેના વિચારો કર્યા કરતાં તમારી પાસે જે છે તે દરેક બાબતો માટે તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનો આભાર માનવાનું શરૂ કરી દો. આમ કરવાથી તમારું માઇન્ડ તમારી પાસે તમારી ઇચ્છા મુજબનું જે નથી તે મેળવી આપવા માટે વધુ ને વધુ તકો સર્જવાનું શરૂ કરી દેશે. ચાલો જોઈએ.

સબકોન્શિયસ માઇન્ડનો આભાર માનવાની પદ્ધતિ..

સૌપ્રથમ એક શાંત જગ્યાએ આરામદાયક રીતે બેસો. હવે આંખો બંધ કરીને જમણા હાથની હથેળીને તમારા હૃદય પર અને ડાબા હાથની

હથેળીને પેટ પર મૂકો. હવે ત્રણ ઊંડા શ્વાસ લો. ત્યારબાદ આભારની દૃઢ લાગણીઓ સાથે મનમાં પાંચ વખત બોલો, "થેન્ક યુ, માય સબકોન્શિયસ માઈન્ડ!" ત્યારબાદ ધીમે-ધીમે આંખો ખોલો.

આમ કરવાથી તમે એકદમ રિલેક્સ થઈ ગયા હો તેમ અનુભવશો. જાણે કે તમારા મન પરથી મોટો બોજો હળવો થઈ ગયો હોય. શું તમને એમ લાગે છે કે આ પુસ્તકથી તમારા જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન આવી જશે ? જો 'હા' તો જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે તમને તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડે આ પુસ્તક મેળવી આપ્યું તે બદલ અત્યારે જ આ પુસ્તકને બે મિનિટ માટે બંધ કરીને આ પ્રયોગ દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર માની લો...

રિલેક્સ થઈ ગયાં ને ! મનમાં હળવાશ લાગે છે ને ! બસ, આ જ છે સફળતાની સૌથી સરળ ચાવી! તો આજથી જ આ 'થેન્ક યુ માય સબકોન્શિયસ માઈન્ડ' પદ્ધતિનો જીવનમાં ઉપયોગ શરૂ કરી દો.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર માનવાની સાથેસાથે તમારા જીવનમાં તમને જાણ્યે-અજાણ્યે મદદરૂપ થનાર દરેક વસ્તુ, બાબત કે વ્યક્તિનો પણ પ્રામાણિકતાથી આભાર માનો. આમ કરવાથી તમારી સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ ખીલી ઊઠશે અને તમારા ઇચ્છિત ધ્યેય ઉપર 'તથાસ્તુ' થવાની પ્રક્રિયા પણ ઝડપી થઈ જશે.

ચાલો, હું જ આની શરૂઆત કરી દઉં. સૌપ્રથમ તો હું મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભારી છું કે જેણે મારી પાસે પ્રથમ પુસ્તક – 'તથાસ્તુ' અને આ બીજું પુસ્તક – મનનું 'એલાર્મ' લખાવ્યું. ત્યારબાદ હું તમારો પણ આ પુસ્તક વાંચવા બદલ આભાર માનું છું. થેન્ક યુ !

યાદ રાખો : તમે જોયું કે અનુભવ્યું જ હશે કે જીવનમાં ચમત્કારો તો થાય જ છે. તમે માત્ર આ ચમત્કાર કરનાર સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર માનો

અને તમારા જીવનમાં સારી ઘટનાઓરૂપી ચમત્કારની અપેક્ષાઓ રાખશો તો તમારા જીવનમાં પણ ચમત્કારો થવા જ લાગશે.

ધ્યાનમાં રાખો..

- સૌપ્રથમ તો તમને આ સુંદર દુનિયામાં જન્મ આપનાર માતા-પિતા અને ત્યારબાદ ભગવાનનો આભાર માની લો.
- હવે તમને જીવનમાં જાણ્યે-અજાણ્યે મદદ કરનારી દરેક વસ્તુ કે વ્યક્તિ, જેમ કે તમારા શિક્ષકો કે જેમણે તમને લખતાં, વાંચતાં, વિચારતાં અને સમજતાં શીખવ્યું તેમનો સાચા હૃદયથી આભાર માનો, કારણ કે તમે અત્યારે આ પુસ્તક પણ તેમના જ કારણે વાંચી રહ્યા છો.
- ત્યારબાદ તમારી પાસે તમારી ઈચ્છા મુજબનું જે કંઈ પણ હોય, જેમ કે ઉચ્ચ અભ્યાસની ડિગ્રી, કાર, બંગલો, સમૃદ્ધ જીવન વગેરે માટે તમારા માઈન્ડનો આભાર માનો.
- આ ઉપરાંત તમારા જીવનમાં બનેલા દરેક સુખદ બનાવો માટે પણ તમારા માઈન્ડનો આભાર માનો.
- હવેથી તમારા જીવનમાં રોજબરોજ બનતા સારા બનાવો, જેમ કે દિવસ ખૂબ જ સારો જવો, ધાર્યાં કામ પૂરા થવાં વગેરે માટે તમારા માઈન્ડનો આભાર માનવાનું શરૂ કરી દો.
- આ ઉપરાંત વાતચીતમાં થેન્ક યુ શબ્દનો જરૂર પડ્યે વારંવાર ઉપયોગ કરો. આમ કરવાથી તમારા માઈન્ડની શક્તિઓ વધુ ને વધુ પ્રફુલ્લિત બનીને ખીલતી જશે.

■

૭

સૌથી અગત્યનું પગલું

પૂરા આત્મવિશ્વાસથી, ઉત્સાહથી અને દૃઢ મનોબળથી ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે કર્મની શરૂઆત..

જીવનમાં ઈચ્છિત સફળતા કેવી રીતે મળે તે માટે મનને કેળવતી સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ આપણે જોઈ, પરંતુ સફળતા મેળવવા માટે સફળતા કેવી રીતે મળે તેનું માત્ર જ્ઞાન જ પૂરતું નથી. તેથી તમે આ પુસ્તકમાં મનને કેળવવાની જે પદ્ધતિઓ શીખ્યા છો તેને આપના જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા તેમજ દિવ્ય સમાજના નવનિર્માણ માટે નિયમિતપણે અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે.., આ માટે

જ્યારે તમે ઘરેથી બહાર નીકળો ત્યારે ઊંચા મસ્તકે ચાલો, ઊંડા શ્વાસ લો તેમજ સૂર્યપ્રકાશથી ઊર્જા અને આનંદ મેળવો.. આજથી તમારામાં જે નવા જ્ઞાન (મન વિશેનું જ્ઞાન) નો ઉદય થયો છે તેનો તમે ભરપૂર ઉપયોગ કરવા તૈયાર છો..

તમારી જાતને ચાહો અને તમે જેવા છો તેવા જ સ્વરૂપે સ્વીકારીને પોતાની જાતને પુષ્કળ પ્રેમ કરો.. સ્વ-સંમતિ, સ્વ-સ્વીકાર અને સ્વ-પ્રેમ આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં હકારાત્મક બદલાવ લાવવામાં મુખ્ય ઉદ્દિપકનું કાર્ય કરે છે..

આનંદ અને ઉત્સાહથી જીવનનો ઉત્સવ મનાવો.. હાસ્ય વૃત્તિ ખીલવો, કારણ કે હાસ્ય મનને મસ્ત અને તનને તંદુરસ્ત રાખે છે..

દરેકને સ્મિત સાથે મળો.. દરેકની સાથે આત્મવિશ્વાસથી હાથ મિલાવો.. દરેક વ્યક્તિ સાથે ઉત્સાહથી માત્ર હકારાત્મક જ વાતો કરો.. હંમેશાં હકારાત્મક અને ઊર્જાવાન વ્યક્તિઓ સાથે જ રહો.. અન્ય સફળ અને સમૃદ્ધ વ્યક્તિઓની અંતઃકરણપૂર્વક પ્રશંસા કરો, તેમને અભિનંદન આપો..

તમારા વિશે કોઈને ગેરસમજ થાય તો તેનાથી જરાય વિચલિત ન થાઓ અને કોઈ જ પ્રતિક્રિયા પણ ન જ આપો.. તમારા દુશ્મન વિશે એક પળ પણ ન વિચારો.. તમારા નબળા સંજોગો, પરિસ્થિતિ કે ભૂતકાળને ભૂલીને માત્ર તમારા ઉત્કૃષ્ટ ભવિષ્યના નિર્માણની જ કલ્પનાઓ કરો.. તમારા વિશેની દરેક હકારાત્મક બાબતોનો સ્વીકાર કરો અને નકારાત્મક બાબતોને અવગણો..

ક્યારેય કુદરતને, ઈશ્વરને, વ્યક્તિને, પરિસ્થિતિને, બાબતને કે કોઈ વસ્તુને પણ દોષ ન આપો કે ક્યારેય કોઈ ફરિયાદ પણ ન કરો..

તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન સમસ્યાઓ પર નહિ, પરંતુ માત્ર અને માત્ર તકો પર જ કેન્દ્રિત કરો.. તમારે શું બનવું છે કે શું મેળવવું છે તેનો મનમાં દૃઢનિશ્ચય કરી લો અને પછી સહેજ પણ અવિશ્વાસ કે શંકા રાખ્યા સિવાય ખૂબ જ ઉત્સાહથી વર્તો અને તે દૃઢનિશ્ચય પ્રમાણે ખૂબ જ હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે કાર્ય કરતાં જ રહો..

જે મહાન અને સુંદર કાર્યમાં તમારું મન લાગ્યું છે માત્ર તેની જ કલ્પના કર્યા કરો.. તે દિશામાં જ દૃઢ મનોબળ અને પૂરા આત્મવિશ્વાસ

સાથે આગળ વધવાના પ્રયત્નો કરતા જ રહો.. ડર લાગે તો પણ કર્મ કરતાં જ રહો, પુરુષાર્થ કરતાં જ રહો..

આ સર્વ વ્યવહારમાં જે થતું હોય તેને થવા દો.. કર્મ કરવા છતાં કર્મને માત્ર સાક્ષીભાવે જ જુઓ, કર્તાનો ભાવ ન રાખો.. તમે માત્ર નીડરતાથી અને આનંદથી કર્મમાં તલ્લીન થઈ જાઓ.. જ્યારે તમે તમારા કર્મને સાક્ષીભાવે કરશો ત્યારે જ સાચા અર્થમાં તમે તમારા જ મનના માલિક બની જશો..

આમ કરવાથી કુદરત પણ તમને મદદ કરશે, માર્ગદર્શન આપશે, સહયોગ આપશે અને તમારા માટે ચમત્કારો પણ કરશે જ અને છેવટે તમે જે બનવા કે મેળવવા ઈચ્છો છો તે અનુસારના બનાવો બનવા લાગશે..

આમ થવા માટે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો ખૂબ જ અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનો.. સતત પોતાની આત્મશક્તિ, મનની શક્તિ અને આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ કરતા રહો..

■ ■

નોંધઃ

પાછળ આપેલ 'તથાસ્તુ' પોસ્ટરને કાપીને તે તમારી નજરમાં વારંવાર આવે તે રીતે દીવાલ પર લગાવો.

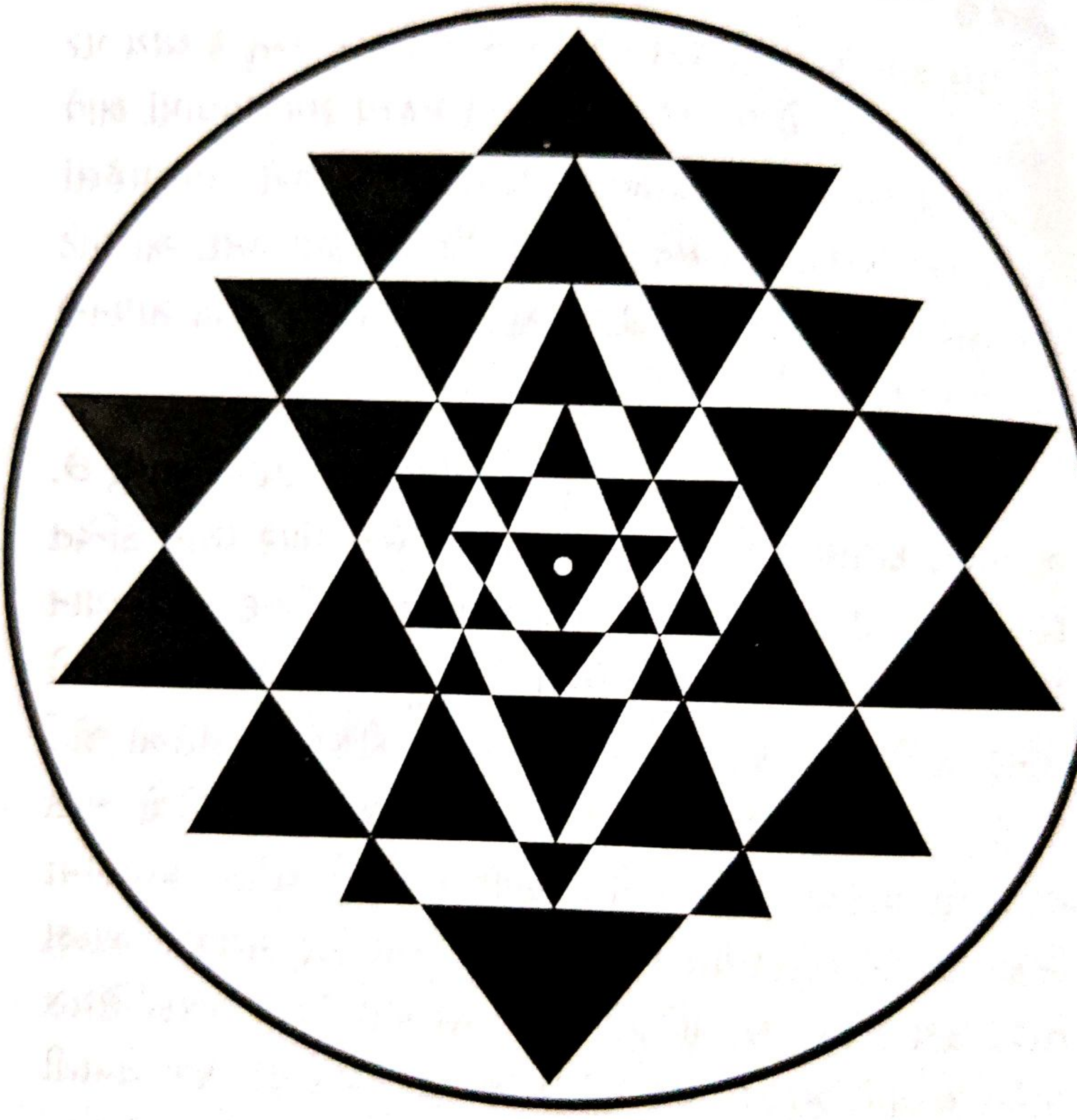
‘તમારું જીવન બદલાઈ જશે’

તથાસ્તુ

'શ્રીયંત્ર'નું પોસ્ટર..

એકાગ્રતા એટલે કોન્શિયસ માઈન્ડને કોઈ એક વસ્તુ કે ધ્યેય પર કેન્દ્રિત કરવું. ધ્યાનયોગમાં પણ એકાગ્રતાનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવે છે. એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓ જાગે છે. હજારો વર્ષ પહેલાં ઋષિમુનિઓ એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓને જગાડતા હતા. આ માટે તેઓ આપણા હિંદુશાસ્ત્રના સૌથી પુરાણા પવિત્ર **'શ્રીયંત્ર'** જેવા સાધનનો ઉપયોગ કરતા.

એકાગ્રતા કરવા માટે શ્રીયંત્રનું ચિત્ર પાછળ આપવામાં આવ્યું છે. આ ચિત્રને દીવાલ પર લગાવો અને સફેદ બિન્દુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આરામથી બેસો. શ્રીયંત્રની વચ્ચેના સફેદ બિન્દુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આંખો પટપટાવ્યા વિના એકધારું તેની સામે શક્ય તેટલી મિનિટો સુધી જોયા કરો. આ દરમ્યાન તમે જુદીજુદી આકૃતિઓ જોઈ શકશો. એક આકૃતિમાંથી બીજી આકૃતિ બદલાતી હોય તેવો ભાસ થશે. આ પ્રક્રિયા ડાબા અને જમણા મગજમાં વહેતા પ્રવાહોમાં સિંક્રોનાઈઝેશન (એકલયતા) ઊભું કરે છે, જેના દ્વારા મગજમાં આલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે, પરિણામે કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ વચ્ચેની સંદેશાવ્યવહારની પ્રક્રિયા તેજ બને છે. આમ થવાથી યાદશક્તિ, શીખવાની ઝડપ, બુદ્ધિપ્રતિભા, સર્જનાત્મકતા, આત્મવિશ્વાસ, મનોબળ તેમજ માનસિકશક્તિ વધે છે.



'શ્રીયંત્ર'